



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC

AMARU DE LA CIUDAD DE JULIACA

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ANGEL ADAN LIPE LIPA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE
L VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATI
VA COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMA
RU DE LA CIUDAD DE JULIACA**

AUTOR

ANGEL ADAN LIPE LIPA

RECuento DE PALABRAS

11319 Words

RECuento DE CARACTERES

61481 Characters

RECuento DE PÁGINAS

68 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.7MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 5, 2023 2:24 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 5, 2023 2:28 PM GMT-5

● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 13% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 4% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Firmado digitalmente por YUPANQUI
PINO Efraín Humberto FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 07.06.2023 14:26:32 -05:00



Firmado digitalmente por YUPANQUI
PINO Efraín Humberto FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 07.06.2023 14:27:20 -05:00



DEDICATORIA

Dedico A mi hermano Ronal y a su querida esposa lizz nell quienes estuvieron en mi peor momento de vida quienes creyeron ciegamente en mi persona y pues ellos fueron quienes me regalaron una segunda oportunidad.

Gracias mi Dios por haberme dado un hermano comprensivo y motivador.

A mi Padres Víctor y Estefa y a mi hermano David que me ofrecieron un amor incondicional a la familia a la cual amo.

A madre Doris por haberme dado el apoyo incondicional que me brindo durante esta etapa de la tesis.

Ángel



AGRADECIMIENTOS

Gracias mi Dios todo poderoso, por haberme dado fuerza salud energía para seguir luchando por mis sueños.

A la UNA Puno a la Facultad de Ciencias de la Educación y a mi querida Escuela Profesional de Educación Física.

A mis queridos docentes de la E.P.E.F, por compartir sus sabios consejos.

A la I.E. Colegio Adventista Tupac Amaru por abrirme las puertas que sin ello nada esto seria posible.

A mi asesor al Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino por aceptar el asesoramiento de esta tesis.

Angel



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.3.HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 15

1.3.1. Hipótesis general 15

1.4.JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15

1.5.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

1.5.1. Objetivo general 16

1.5.2. Objetivos específicos 16

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA



2.1. ANTECEDENTES	17
2.2. MARCO TEÓRICO	26
2.2.1. La actividad física.....	26
2.2.2. Actividad física habitual	27
2.2.3. Importancia de la actividad física	28
2.2.4. Ámbito de practica de la actividad física habitual en escolares a adolescentes	29
2.2.4.1. Actividad deportiva:.....	29
2.2.4.2. Actividad en la institución educativa.....	30
2.2.4.3. Actividad durante el tiempo libre	30
2.3. MARCO CONCEPTUAL	31
2.3.1. Actividad física.....	31
2.3.2. Actividad deportiva	32
2.3.3 Actividad en la institución educativa.....	32
2.3.4 Actividad durante el tiempo libre	32
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	33
3.2. RECURSOS NECESARIOS	34
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	34
3.4. DISEÑO ESTADISTICO	36
3.5. PROCEDIMIENTO.....	36



3.6. TÉCNICA	36
3.7. INSTRUMENTO	36
3.8. VARIABLE.....	40
3.9. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	42
4.2. DISCUSIÓN	51
V. CONCLUSIONES.....	54
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS.....	60

ÁREA : Promoción de la salud

TEMA: Actividad Física

Fecha de sustentación: 20 de junio 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de alumnos del vi ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	35
Tabla 2. Coste metabólico (METs) según tendencia de la práctica de deporte.	38
Tabla 3. Actividad Deportiva según el género en estudiantes del vi ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	42
Tabla 4. Actividad Deportiva en la Institución Educativa según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	44
Tabla 5. Actividad durante el tiempo libre, según el género en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	46
Tabla 6. Nivel de actividad física total, según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	48
Tabla 7. Gasto energético en la Institución Educativa según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.	50



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

ETM	: Enfermedades no Transmisibles
IPD	: Instituto Peruano del Deporte
MET	: Muestra la Intensidad de una Actividad
MINEDU	: Ministerio de Educación
OMS	: Organización Mundial de la Salud
UGEL	: Unidad de Gestión Educativa Local
Web	: World Wide Web (WWW)



RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la práctica de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la institución educativa del colegio adventista Tupac Amaru de Ciudad de Juliaca. La investigación es de enfoque cuantitativo y es de tipo no experimental de diseño transaccional descriptivo donde se determinará la práctica de actividad física que practican los estudiantes. La población está conformando por 236 y una muestra de 147 estudiantes del VI ciclo correspondiente a los grados de; 1ro y 2do de secundaria a (73 mujeres y 74 varones). El instrumento utilizado fue el cuestionario; “Inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), donde llegamos a la siguiente conclusión principal, con los resultados obtenidos de los estudiantes de ambos sexos evidencian que la práctica de AFH total el 23.1% que representa el nivel bajo de actividad física total, considerando ambos sexos vemos que el 66% tienen el nivel moderado y el 10.9% presenta un nivel alto de AFH. Se concluye que el mayor porcentaje de estudiantes realiza actividades físicas moderadas.

Palabras Clave: Actividad física, Inactividad física, Práctica de actividad.



ABSTRACT

The objective of this research work is to determine the practice of physical activity in students of the VI cycle of the educational institution of the Tupac Amaru Adventist College in the City of Juliaca. The research is of a quantitative approach and is of a non-experimental type of descriptive transactional design where the practice of physical activity that the students practice will be determined. The population is made up of 236 and a sample of 147 students of the VI cycle corresponding to the grades of; 1st and 2nd year of secondary school (73 women and 74 men). The instrument used was the questionnaire; "Inventory of habitual physical activity for adolescents (IAFHA), where we reached the following main conclusion, with the results obtained from students of both sexes show that the practice of total AFH represents 23.1%, which represents the low level of total physical activity, considering both sexes we see that 66% have a moderate level and 10.9% have a high level of AFH. It is concluded that the highest percentage of students perform moderate physical activities.

Key words: Physical activity, physical inactivity, activity practice.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La labor de esta investigación tuvo como propósito determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del VI nivel de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca.

En el primer capítulo nos detalla el planteamiento del problema, la justificación del problema, el por qué y la finalidad de la investigación, de igual forma los objetivos de la investigación.

En el segundo capítulo se ostenta la verificación de la literatura como son los antecedentes que tiene como base la investigación, el marco teórico que sustenta y explica sobre la actividad física.

En el tercer capítulo se indica el desarrollo de la elaboración de la investigación, anunciar el enfoque, el tipo, el diseño, población y muestra, técnicas e instrumento, limitación del estudio, de la actual investigación.

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

En cuanto a la actividad física, según un estudio de la OMS, el 85% de las mujeres jóvenes no realiza suficiente actividad física, frente al 78% de los hombres de la misma edad. Entonces, es claro que la tasa de sedentarismo es alta (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad global y carga de morbilidad



asociada con varias enfermedades no transmisibles (ENT) (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Por otro lado, en la región Puno la situación es similar, porque las políticas educativas que incentivan el deporte y por ende la actividad física no son visibles. Es decir, se intensificó la devaluación de la actividad física (sedentarismo) en las instituciones de educación secundaria y prevaleció el sedentarismo, en primer lugar, porque la mayoría de ellas no mostraba interés o inclinación por seguir practicando deporte en las federaciones y ligas, clubes, equipos nacionales, regionales, locales, 1 Devaluación física es la pérdida o disminución del proceso de actividad física, está asociada directamente al sedentarismo. 15 escuelas y programas deportivos; En segundo lugar, no participa ni participa activamente en deportes, clases de educación física o actividades recreativas mientras se encuentra en las instalaciones durante los descansos. Ya no se acepta volver a casa andando o salir del establecimiento, como antes. En tercer lugar, en mi tiempo libre veo televisión, me siento frente a la computadora, juego videojuegos, ando en bicicleta o practico deportes. La suma de estas conductas de inactividad o inactividad hace que entre los 5 y los 18 años (niños y adolescentes) no se alcance el nivel de actividad física recomendado para la salud. Es decir, no acumular al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa (al menos 3 días a la semana, actividades extenuantes de desarrollo muscular y óseo) durante al menos 60 minutos cada día (Mamani et al., 2017).

Finalmente, la persona es responsable de su propio estilo de vida, y nada puede ni debe suplir esa libertad de elegir y esa responsabilidad individual, pero la influencia del entorno y, sobre todo, las facilidades de ese entorno ofrezcan para practicar la AF o deporte son claves para el desarrollo de una vida activa, (EAIRCO, 2014)



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Bajo este panorama, se observa en el ámbito regional y local el poco interés hacia la práctica de actividad física, por lo que esta problemática viene repercutiendo en la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca, este desinterés es a causa de varios factores como falta de conocimiento de los beneficios.

En cuanto a la actividad física, según un estudio de la OMS, el 85% de las mujeres jóvenes no realiza suficiente actividad física, frente al 78% de los hombres de la misma edad. Entonces, es claro que la tasa de sedentarismo es alta (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad global y carga de morbilidad asociada con varias enfermedades no transmisibles (ENT) (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La inactividad física (IFI) fue el cuarto factor de riesgo principal para el mayor número de muertes en todo el mundo (6 %) y fue la causa de varios tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y endocrinas (Organización Mundial de la Salud, 2021). La OMS ha descubierto que la AFI contribuye a 69,3 millones de pérdidas en supervivencia ajustada por discapacidad (DALY) y 3,2 millones de muertes al año. Además, en 2014, el 81 % de los jóvenes de 11 a 17 años en todo el mundo informaron tener VIJ y que las mujeres eran menos activas que los hombres (Organización Mundial de la Salud, 2021). La OMS informó que América Latina representaba el 85 % del AFI y América del Norte y el Mediterráneo Oriental el 88 % (Organización Mundial de la Salud, 2021).



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

La práctica de la actividad física en estudiantes del VI ciclo de la “Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca” es de nivel bajo.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación de tesis es importante porque dará a conocer en qué nivel de actividad física se encuentra el estudiante del Colegio Adventista Tupac Amaru para así poder realizar una intervención como profesionales que somos en la actividad física.

Los adolescentes de esta institución educativa deben de conocer las implicancias en su salud de la inactividad, esto como una visión a futuro así pues se logrará una población joven saludable y económicamente activa.

El cambio que se pueda realizar en el actuar de un adolescente puede significar el cambio de la sociedad en la que se desenvuelve generando así entornos saludables, esto con participación y ayuda del profesional de educación física quien dentro de sus actividades se encuentra la abogacía por la promoción de la salud, así como la prevención de enfermedades.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de actividad deportiva en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca.
- Determinar el nivel de actividad física dentro de la institución en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca.
- Determinar el nivel de actividad física durante el tiempo libre en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Se realizó indagaciones con respecto al estudio, donde se encontró las siguientes investigaciones relevantes para el tema.

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 de 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 ($p < 0,01$).

Zurita et al. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada.



Resumen: La actividad física se ha convertido en uno de los principales pilares de nuestra vida, mejorando nuestra salud física, mental y social. Por ello, es necesario formar un hábito desde la educación primaria hasta la práctica deportiva. El objetivo de este estudio fue: a) describir el nivel de actividad física de los estudiantes de 5° y 6° grado por género y, b) relacionar las variables psicosociales con la actividad física, el género y el rendimiento académico. Para ello se utilizó una muestra de 160 alumnos de entre 10 y 12 años ($M = 11,72$) del área metropolitana de Granada. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de actividad física (PAQ-A) además del formulario de registro para determinar el género, si repetían grado, si combinaban y si sus padres eran físicamente activos. El análisis de los datos se realizó con el programa estadístico SPSS 22.0. En general, los resultados mostraron que los niños eran más activos físicamente que las niñas, los jóvenes que participaban en clubes eran más activos físicamente que los jóvenes que no lo eran, y los estudiantes cuyos padres eran físicamente activos tenían más probabilidades de practicar deportes.

La OMS publicó recientemente un estudio de investigación, que reveló datos sesgados sobre la falta de actividad física insuficiente por parte de los adolescentes. El estudio concluye que, en todo el mundo durante la edad escolar, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo de actividad física recomendado al día (1 hora).

El estudio tuvo una base de 1,6 millones de estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años, en donde de los 146 países que participaron en el mismo estudio entre 2001 y 2016, las niñas resultaron ser menos activas que los niños en todo excepto en Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia. (OMS, 2019)



Antecedentes nacionales:

Cáceres (2022). Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021.

Resumen: Determina el nivel de actividad física en los internos de EPTM de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, observacional y de corte transversal. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física – versión corta (IPAQ) para medir los niveles de actividad física en 115 internos de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el distrito de Cercado de Lima, 2021. La población fue 60,20% masculino y 39,80% femenino, predominó el grupo de edad de 20 a 24 años. En cuanto al nivel de actividad física, 56,12% de los internos se encontraban en un nivel bajo de actividad física, 30,61% se encontraron dentro del nivel intermedio de actividad física y 13,27% de los internos se encontraron en el nivel alto de actividad física. Se concluye que los niveles de actividad física de los internos de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos corresponden al nivel bajo de actividad física.

Espinoza et al. (2019). “actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la Universidad Norbert Wiener en el año 2019”.

Resumen: El propósito de este trabajo es determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Norbert Wiener, fue un estudio de tipo descriptivo, sin intervención, con enfoque cuantitativo, observacional, prospectivo de corte transversal, donde se aplicó el Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ)



para identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de la carrera profesional de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Norbert Wiener. La población consta de 163 estudiantes que pertenecen a la carrera profesional de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas. Se determinó que el 55.82% de la población presentaba un bajo nivel de actividad física. La población de estudio es principalmente de 20 a 29 años, y la proporción de baja actividad física es relativamente alta, que es del 60,43%. Solo el 4.76% de los estudiantes que trabajan presentó un nivel de actividad física vigoroso. Se concluyó que el nivel de actividad física de los estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas es bajo.

Jáuregui (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021.

Resumen: El estudio titulado Nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021, tuvo el objetivo general de determinar nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19. El tipo de investigación fue descriptiva, de diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 66 estudiantes de las instituciones educativas antes mencionadas, a quienes se le aplicó el instrumento de medición “encuesta de nivel de actividad física para adolescentes. Los resultados mostraron que el 80 % de los alumnos presentan un nivel de actividad física baja, el 10 % moderada y, por último, el 10 % un nivel de actividad física alta. La conclusión señala que la muestra presentaba un bajo nivel de actividad física.

Martínez (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.



Resumen: El propósito del estudio fue determinar si la actividad física tiene relación con la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. El método y tipo del presente estudio es aplicado, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal correlacional. La muestra estuvo compuesta por 64 estudiantes, se utilizaron dos instrumentos validados internacionalmente, para la variable actividad física se empleó el cuestionario IPAQ y para la variable autoestima el cuestionario PAA. En cuanto al nivel de actividad física se observó que el 57,8% de escolares adolescentes se encuentran en un nivel moderado, el 32,8% se encuentra en un nivel alto y el solo el 9,4% en el nivel bajo. Por otro lado, en la autoestima el 42,2% se encuentran en una autoestima moderada, el 29,7% tenía un nivel de autoestima alto y el 28,1% en un nivel bajo. Se concluyó que las actividades físicas se relacionaron significativamente con la autoestima de los estudiantes.

Barrionuevo et al. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima.

Resumen: Objetivos: Evaluar el nivel de actividad física (AF) en los estudiantes universitarios de Norte de Lima. Materiales y métodos: Estudio descriptivo transversal. Al evento asistieron estudiantes procedentes de una universidad privada del Norte de la ciudad de Lima. La investigación se llevará a cabo en el segundo semestre del año académico 2020. Se utilizó como herramienta de medición el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Resultados: Participaron un total de 354 estudiantes de ambos sexos, la mediana de edad fue de 23 años (rango intercuartilar: 29-20), el 61,9% (n=219) de sexo femenino, el 34,7% (n=123) tenían entre 20 a 24 años de edad. El 57,6% de los estudiantes presentaron AF moderada y el 29,9% AF baja. En los varones, en los niveles de Actividad Física moderada, vigorosa y AF total fue de 300, 600 y 1358 MET-minutos/semana, respectivamente; mientras que en las mujeres fue de 200, 280 y



986,5 MET-minutos/semana, respectivamente ($p < 0,001$). La frecuencia de AF baja fue mayor en las mujeres respecto a los varones ($p < 0,001$). La mayor proporción de baja Actividad Física se encontró entre estudiantes menores de 30 años ($p = 0,008$), en los solteros ($p = 0,005$) y en estudiantes de ciencias de la salud ($p = 0,002$). Conclusiones: En los estudiantes universitarios hubo predominio de la Actividad Física moderada; sin embargo, 3 de cada 10 estudiantes presentaron bajo nivel de Actividad Física. Se recomienda la promoción de alternativas de actividad física en la comunidad universitaria.

Antecedentes locales:

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, se extrae una muestra de aproximadamente 236 estudiantes y se les aplica un cuestionario. La mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel bajo que es 41.9% y el nivel alto es 18.7%, prevalece la falta de fuerza física y no ha sido suprimida por el índice de fuerza física correspondiente proporcionado por la Organización Mundial de la Salud.

Chura (2020), Se realizó un estudio para determinar el nivel de actividad física y obesidad en los alumnos de la Institución Educativa Industrial 32. Estudio de diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional, 425 docentes conformaron la muestra, a los cuales se les aplicó dos cuestionarios. Dentro de los 19 resultados descriptivos, el 53% del sexo masculino tenían AF moderada, y el 61% del sexo femenino tenían un nivel bajo de AF.



Cauna (2021), En su investigación, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís. Utilizaron un enfoque de nivel descriptivo y diseño no experimental, la muestra estuvo conformada 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%), y ambos sexos eran predominantemente moderados con poca diferencia.

Mamani (2019), En su investigación, se planteó como objetivo: determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del 7° ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau de la isla Amantani Puno. Este estudio es no experimental. La muestra del cuestionario consistió en 101 de sus estudiantes (46 mujeres y 55 hombres). Se sirvió 27 como ayuda un listado de la actividad física diaria de los adolescentes, la validez interna según la prueba alfa de Cronbach fue de 0,70. Los resultados clave para estudiantes masculinos y femeninos mostraron que el 2,0% tenía una práctica de AFH general baja, el 72,3 % estaba en la media y el 25,7 % tenía prácticas AFH generales altas. En resumen, la mayoría de los encuestados reportan actividad física moderada.

Cuno (2022). actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa secundaria san luis gonzaga del distrito de limbani durante la pandemia 2022.

Resumen: 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, el objetivo de este estudio es 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. utilizaron métodos cuantitativos, de tipo básica y alcance descriptivo, diseño no



experimental; la población estuvo compuesta por 150 estudiantes, la muestra fue de tipo probabilidad aleatoria 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, fueron primeramente procesados mediante el programa estadístico SPSS, de manera que fue posible comparar estadísticamente las 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 moderado por 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.

Calcina (2022). Nivel de actividad física durante la pandemia de Covid-19 entre los estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022.

Resumen: En el presente trabajo de investigación tiene como finalidad: Determinar el nivel de actividad física en tiempos de pandemia de Covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de instituciones del nivel primario del centro poblado de Lunar de Oro del Distrito de Ananea-2022. La investigación tiene un enfoque cuantitativo de tipo no experimental y diseño descriptivo con una sola variable. La población y muestra de la investigación estuvo compuesta por 60 estudiantes de 5to y 6to grado correspondientes a dos instituciones de nivel primario. En cuanto a la recopilación de datos, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física PAQ-A dirigido a adolescentes escolares, a efectos de ver el grado de actividad física en estudiantes; asimismo para el procesamiento se utilizaron frecuencias y porcentajes mediante SPSS versión 26 en donde se aplicó el análisis descriptivo. Se llegó a la siguiente conclusión:



Los estudiantes de primaria del Centro Poblado Lunar de Oro, distrito de Ananea-2022 presentaron un nivel moderado de actividad física durante la pandemia del Covid-19 cuando se observaron 60 estudiantes, 62% en nivel moderado, 18% en nivel intenso, 12% en nivel bajo y 8% en nivel muy bajo. Entre los estudiantes, el 27% se destacó con actividad física moderada. Entre los estudiantes varones, el 35% también fueron excelentes en el nivel medio.

Sucari (2022). Actividad física de los estudiantes del medio rural quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de “Yajchata” Azángaro 2021.

Resumen: El objetivo de este estudio es determinar el nivel de actividad Física de los estudiantes del medio rural quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de “Yajchata” Azángaro 2021. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transversal o transeccional descriptivo. La población estuvo conformada por 150 estudiantes 68 jóvenes y 82 señoritas mientras, la muestra de la investigación estuvo conformada por 79 estudiantes (49 mujeres y 30 varones) con edades comprendidas de 12 a 17 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0.73 y 0.77. Para el procesamiento estadístico se utilizó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Por un lado, los resultados obtenidos fueron que el 2.5% de estudiantes se encuentran en un nivel de actividad física baja, el 71% se encuentra en un nivel de actividad física moderada y finalmente el 26.5% se encuentran en un nivel de actividad física alto. La conclusión final del estudio es que los estudiantes en su mayoría e incluso por un porcentaje significativo evidencian realizar actividad física moderada ya que además está respondiendo positivamente a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud OMS.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. La actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal ejecutado por el sistema musculoesquelético y que conlleva un gasto de energía (Duric et al., 2021). La práctica de actividad física de manera regular está asociada a muchos beneficios para la salud (Aaltonen et al., 2020)¹, para el bienestar físico y mental y para la calidad de vida en general (Duric et al., 2021).

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).

Por su parte, Muñiz, y Barrueto (2019) refieren que la actividad física puede jugar un papel crucial en el tratamiento o prevención de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo. Además de sus efectos en el funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas del organismo, la práctica de actividad física permite comunicarnos con nosotros mismos y conocer a otras personas.

La (OMS, 2019), Organización Mundial de la Salud, define “la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud”

Nivel de actividad física en adolescentes

Nivel de actividad física	Tiempo estimado	Actividades
Alto o vigoroso (>6 MET): gran esfuerzo, aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración y respiración rápida.	7 días a la semana de actividad moderada, o 3 días a la semana de actividad vigorosa.	Subir escaleras rápidamente, natación rápida, juegos competitivos, aeróbicos, desplazarse con cargas de >20kg.
Moderado (3-6 MET): esfuerzo, aumenta de forma perceptible el ritmo cardiaco y la respiración.	3 o más días de actividad vigorosa por 20 minutos diarios, o caminata al menos 30 minutos los 7 días de la semana.	Caminar a paso rápido, bailar, hacer oficio doméstico, participar en juegos y diversos deportes, pintar desplazamiento de cargas moderadas >20kg

Fuente: OMS (2018).

Actividad física recomendada por la OMS

El niño o adolescente de 5 a 17 años

- Debe ejecutar actividad física de nivel moderado a vigoroso, principalmente ejercicio aeróbico, al menos por 60 minutos diarios de media durante la semana.
- Por lo menos por 3 días durante la semana se debe ejecutar ejercicio aeróbico vigoroso y ejercicios que estén recomendados para el fortalecimiento de huesos y musculatura.
- Debe disminuirse la cantidad de tiempo que se dedica a actividades superfluas y de vida sedentaria, sobre todo el tiempo que se dedica a realizar juegos de computadora a través de internet o consolas

2.2.2. Actividad física habitual

Debido a la insuficiente cantidad de actividad físico deportiva que realiza el adolescente en el centro educativo para conseguir y mantener el estado de salud, hace que la labor del profesor de E.F. debe centrarse en fomentar, sobre todo la creación de un hábito de vida activo (Cabrejos, 2016).



Ejemplos comunes de AF para los estudiantes: incluyen ir al centro de estudios, limpiar la casa, lavar la ropa, aseo personal, bailar, etc., ya que algunas actividades requieren más energía que otras. Aun así, existe una amplia diferencia con el ejercicio físico propiamente dicho (Madaria, 2018).

2.2.3. Importancia de la actividad física

Incrementar el nivel de AF es una necesidad no solo individual sino también social, por lo cual exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2019). Los hábitos de actividad física y el estilo de vida son factores importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que la AF regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, psicológico y social.

La Organización Mundial de la Salud (2020) afirma que la actividad física puede beneficiar al organismo si se realiza con regularidad, como caminar, andar en bicicleta, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas. Es importante hacer cualquier actividad física. Al aumentar gradualmente la actividad física a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente el nivel de actividad recomendado.

Beneficios de la actividad física:

- Mejora la aptitud muscular y cardiorrespiratoria;
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Reduce el riesgo de presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, varios tipos de cáncer (incluido el cáncer de mama y colon) y depresión.
- Ayuda a mantener un peso saludable.



En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- Condición física (cardiopulmonar y muscular).
- Salud cardio metabólica (presión arterial, dislipemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina).
- La salud ósea.
- Resultados cognitivos (rendimiento académico y función ejecutiva).
- Salud mental (alivio de los síntomas de depresión).
- Reducir la obesidad.

2.2.4. Ámbito de practica de la actividad física habitual en escolares a adolescentes

2.2.4.1. Actividad deportiva:

El deporte se distingue por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. A menudo se requiere ejercicio o un programa específico de actividad física. Madaria. (2018).

Por otra parte, Fuentes, y Bestard (2021). mencionan que el deporte se ha convertido en el fenómeno social de masas más importante a escala planetaria. Se ha comprobado que la práctica del deporte es de gran importancia para la salud física, así como beneficia los procesos de socialización, procesos mentales y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican los deportes.

Al mismo tiempo, Tuñón, Laiño, y Castro (2018) afirman que la recreación es un concepto amplio que incluye la práctica de las actividades físicas y deportivas a todos los estratos sociales, sin exclusiones por edad, sexo, condición física, cultural, étnica, entre



otros. Ven la actividad física como una forma de inclusión de grupos marginados, al entender la recreación como un entorno que promueve el desarrollo social y cultural. La recreación reconoce el derecho a la población de toda edad a jugar y bailar, el derecho al placer y a la alegría, a la sociabilidad y a su autorrealización.

2.2.4.2. Actividad en la institución educativa

Por ello el MINEDU (2022). Nos dice que las actividades físicas promueven relaciones armoniosas en comunidad escolar, ya que requiere del trabajo colectivo, permitiendo el desarrollo de las actividades pedagógicas en un mejor entorno y facilitando el proceso de aprendizaje metacognitivo, especialmente en este año de regreso a clases presenciales, que ha registrado un aumento en los indicadores de violencia escolar.

Por parte Rodríguez (2020). Afirma que la actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que, entre otras cosas, mejoran la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios.

La OMS (2021). Afirma que la actividad física diaria mejora el rendimiento académico de los escolares, además de cuidar su salud.

2.2.4.3. Actividad durante el tiempo libre

Desde la perspectiva teórica de Góngora y Araque (2019), el tiempo libre comprende una serie de actividades que realizan los individuos después de ser liberados de la ocupación, la familia y la sociedad para la recreación, el tiempo libre, el desarrollo social, la participación voluntaria o libre en las obligaciones. El objetivo social es formar importantes cualidades morales, lo que a su vez asegura el desarrollo y fortalecimiento de los rasgos de personalidad; aunque ahora hay preocupaciones a nivel social sobre la utilidad de usar las asignaciones de tiempo libre, la agencia social y la influencia



de los medios tecnológicos que pueden manifestarse como obsesión. El tiempo libre hace la diferencia. El tiempo se presenta de diferentes maneras.

La A.F. en el tiempo de descanso es cuando una persona se involucra en actividades que no son esenciales para la vida diaria pero que son voluntarias, como participar en deportes, acondicionamiento o entrenamiento a través del ejercicio o actividades recreativas. MOPRADEV (2022).

Autores relevantes como Ramírez, y Reyes (2014), Terán (2020), Macías (2021), Morillo, Cajiao, y Sandoval (2021) coinciden en que es necesario que los jóvenes que conviven en la comunidad desarrollen una serie de actividades que fomenten y consoliden hábitos de vida saludables, y como parte de su desarrollo, se produzca una amplia gama de cambios cognitivos, afectivos, motrices y sociales. Por ello, es importante que estos sujetos sean ofertados y tengan acceso a la más amplia y diversa oferta de actividades físicas, deportivas y recreativas para evitar dedicar el tiempo libre a hábitos nocivos como el consumo de alcohol, consumo de drogas, uso excesivo de juegos electrónicos, u otros medios.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Actividad física

La (OMS, 2019), Organización Mundial de la Salud, define “la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud”



2.3.2. Actividad deportiva

Un deporte es una forma de actividad física regida por normas o reglamentos específicos. Esto generalmente requiere ejercicio o un programa especial de actividad física de Madaria. (2018).

2.3.3 Actividad en la institución educativa

La OMS (2021). Afirma que la actividad física diaria mejora el rendimiento académico de los escolares, además de cuidar su salud.

2.3.4 Actividad durante el tiempo libre

Autores relevantes como Ramírez, y Reyes (2014), Terán (2020), Macías (2021), Morillo, Cajiao, y Sandoval (2021). Por ello, es importante que estas materias se ofrezcan y tengan acceso a la más amplia y diversa oferta de actividades físicas, deportivas y recreativas para evitar dedicar el tiempo libre a hábitos nocivos como el consumo de alcohol, consumo de drogas, uso excesivo de videojuegos, juegos electrónicos. u otros medios.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca, respaldado con la Resolución directoral Regional N° 457, del 7 de mayo de 1971, se crea la Escuela Primaria Particular Mixta Tupac Amaru, administrado por la Junta de la Iglesia Adventista “Villa Hermosa”. Abriendo sus puertas en el local de la “Iglesia adventista situado en el Jirón Moquegua N° 846 – 848, frente a la plaza Internacional de Tupac Amaru”.

“El 25 de marzo de 1982 se recibió con beneplácito la Resolución Directoral zonal N° 104-82-dze73, en el que se amplía el nivel de educación secundaria, aperturandose el 01 de abril del año de 1982”.

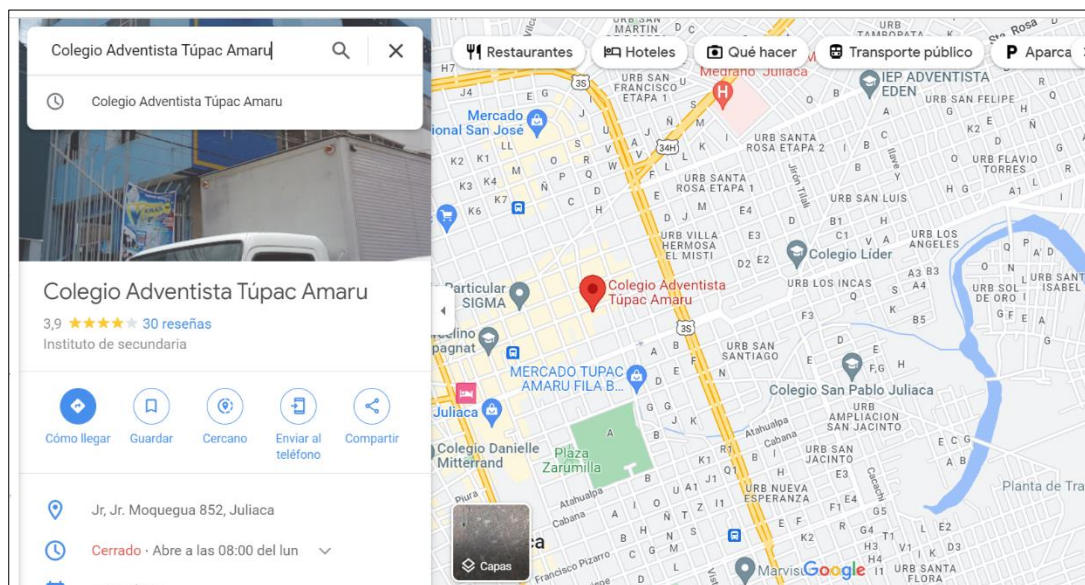


Foto: Google



3.2. RECURSOS NECESARIOS

- Libros.
- Tesis.
- Revistas.
- Laptop.
- Impresora.
- Servicio de internet.

Recursos usados por el tesista.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Tipo y diseño de la investigación.

El estudio es de tipo no experimental con un diseño transversal descriptivo (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014; Martínez & Ávila, 2010) en el que se diagnosticó a los sujetos niveles de AF.

La población de estudio está conformada por estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la Ciudad de Juliaca.

Tabla 1

Población de alumnos del vi ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Grado	Secciones				Total
	A	B	C	D	
1°	30	30	29	30	119
2°	30	29	30	28	117
TOTAL	60	59	59	58	236

FUENTE: Nómina de Matriculados 2022 de la I.E. Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca.

ELABORADO: Por el investigador.

Muestra

La muestra responde a un muestreo probabilístico por sorteo (Gamarra, Pujay, Berospí y Cueva, 2008), el tamaño de la muestra se determinó siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista, (2010).

1. $N = 236$
2. Error de muestra 5%
3. Valor favorable $p = 50\%$ y $q = 50\%$
4. Confianza del 95%

$$n_{opt} = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

En donde:

N = tamaño de la población

Z = nivel de confianza

P = probabilidad de éxito, o promoción esperada

q = probabilidad de fracaso

d^2 = precisión (error máximo admisible en términos de promoción)

Muestra de 147 alumnos (1ro y 2do grado).



3.4. DISEÑO ESTADISTICO

El estudio es transversal ya que la información se obtiene en un momento en el tiempo y luego será interpretada a través del análisis pertinente. El gráfico o diagrama de diseño es el siguiente:

M **X** \longrightarrow

Donde:

M: Representa a los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca.

X: Corresponde a la información sobre la actividad física

3.5. PROCEDIMIENTO

Para el tratamiento estadístico se consideró el Análisis porcentual y tablas apoyando en el software estadístico IBM SPSS 23 y Excel 2016.

3.6. TÉCNICA

La técnica a utilizar la investigación es la encuesta es una técnica que consiste en obtener información acerca de una parte de la población o muestra, mediante el uso del cuestionario o de la entrevista. (Múnich y Ángeles, 2009).

3.7. INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA), aplicado por Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006) de la ciudad de Murcia (España). La consistencia interna (Alpha de Cronbach) del instrumento fue de 0,70, la cual resultó estadísticamente significativa.

El propósito de la IAFHA es comprender la gama de actividades físicas, recreativas y de caminata en las que los estudiantes participan diariamente en la escuela, en las instituciones educativas y en su tiempo



libre. Además, IAFHA cubre tres áreas: A) actividades físicas, B) actividades en instituciones educativas y C) actividades en el tiempo libre.

El deporte se ha estimado en función de los METs gastados (1MET = 1,25 Kcal./min.) a partir de la proposición de Ferrer (1998, citado por Gálvez, 2004), y en función a tres propensiones de práctica del deporte: competitivo, competitivo-recreacional y recreacional.

Tabla 2

Coste metabólico (METs) según tendencia de la práctica de deporte.

METs	Actividad	Tendencia de la práctica del deporte	Días y tiempo de practica	Puntuación
7	Correr (7,5 km. /h), ciclismo (20 km. /h), futbol, voleibol, basquetbol, natación, etc.	Recreacional	1 a 2 días 30 minutos	8,75
			1 a 2 días de 30 minutos a 1 hora	
			1 a 2 días de 1 a 2 horas	
8	correr (8 km. /h), ciclismo (21 km./h) futbol, voleibol, basquetbol, natación, etc.	Competitivo – recreacional	1 a 2 días más de dos horas	10
			3 días de 30 minutos a 1 hora	
			3 días de 1 a 2 horas	
			3 días más de 2 horas	
			4 días de 30 minutos	
4 días de 30 minutos a 1 hora				
10 o > 10	correr (>9 km. /h), ciclismo (>21 km. /h), futbol, voleibol, basquetbol, natación, etc.	Competitivo	4 días de 1 a 2 horas	12,5
			4 días más de 2 horas	
			5 o más días de 1 a 2 horas	
			5 o más días más de 2 hora	

Fuente: Metabólico según la tendencia de práctica del deporte, mayo 2016.

Elaborado por: Mamani, A., Fuentes, J. y Machaca, M. (2017) y Mamani, R. (2019).

El número de METs establecidos a cada deporte se multiplica por 1,25. Por ejemplo, si un adolescente practica el fútbol o voleibol competitivo, su apreciación será de $10 \times 1,25 = 12,5$.

Valoración ítems 3 y 7:

Respuesta	Valoración (día/semana)
1	2
2	3
3	4
4	5

Valoración ítems 4 y 8: Respuesta valoración (minuto/día)

Respuesta	Valoración (día/semana)
1	30
2	45
3	90
4	120

Valoración total ítems 1:

1. Gasto energético = $[(\text{ítem}2 \times \text{ítem}3 \times \text{ítem}4) + (\text{ítem}6 \times \text{ítem}7 \times \text{ítem}8)]$.
2. Por último, el valor conseguido del gasto energético se convierte de 1 a 5 para su comparabilidad con el resto de ítems:

Gasto energético	Valor ítems	Valor
	1	
# 500	1	Insuficiente
> 500 y # 2000	2	Bajo
> 2000 y # 4000	3	Aceptable
> 4000 y # 6000	4	Recomendable
> 6000	5	Alto

Obtención del nivel de actividad física habitual en el ejercicio deportivo, ND:

$$ND = (i1 + i9 + i10) / 3$$



Obtención del nivel de actividad física habitual en la institución educativa, NIE:

$$NIE = (i11 + i12 + i13 + i14 + i15 + i16 + i17 + i18) / 8$$

Obtención del nivel de actividad física habitual durante el tiempo libre, NTL: 36

$$NTL = (i19 + i20 + i21 + i22 + i23) / 5$$

Obtención del nivel de actividad física habitual total, NAF: $NAF = (ND + NIE + NTL) / 3$

El rango de valores para los cuatro niveles, ND, NIE, NTL e NAF es de 1 a 5.

1	Nivel muy bajo
2	Nivel bajo
3	Nivel moderado
4	Nivel alto
5	Nivel muy alto

3.8. VARIABLE

Variable Única Independiente. Actividad física en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca.

3.9. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Coordinación:

- Se realizaron los trámites correspondientes en la dirección de la Institución Educativa Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la ciudad de Juliaca, para conseguir la permisión respectiva.
- Se efectuaron coordinaciones con los docentes de Educación Física de la Institución Educativa Secundaria, para poner en conocimiento los objetivos de la investigación.
- Se coordino con los estudiantes de 1ro y 2do gado para la aplicación del instrumento.



3.10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

- Elaboración de tablas y figuras
- Uso del Software SPSS para su análisis

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 3

Actividad Deportiva según el género en estudiantes del vi ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Nivel de actividad física en el ejercicio deportivo	Mujeres		Varones		Ambos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	10	13.7%	10	13.5%	20	13.6%
Nivel moderado	48	65.8%	46	62.2%	94	63.9%
Nivel alto	15	20.5%	18	24.3%	33	22.4%
TOTAL	73	100.0%	74	100.0%	147	100.0%

Nota: Inventario de actividad física habitual para adolescentes



Interpretación

De los resultados obtenidos en la investigación, donde evaluamos la actividad física en el ejercicio deportivo según el género en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, observamos que el 65.8% de mujeres presentan un nivel moderado de actividad física, luego vemos que el 20.5% tienen un nivel alto de actividad física y el 13.7% presentan un nivel bajo de actividad física, en los varones observamos que el 62.2% presentan un nivel moderado de actividad física, seguido por el 24.3% que presentan un nivel alto de actividad física y el 13.5% de varones presentan un nivel bajo de actividad física, finalmente considerando ambos géneros vemos que el 63.9% tienen un nivel moderado de actividad física y el 22.4% presentan un nivel alto de actividad física, mientras que el 13.6% presentan un nivel bajo de actividad física.

Tabla 4

Actividad Deportiva en la Institución Educativa según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Nivel de actividad física	Mujeres		Varones		Ambos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	0	0.0%	2	2.7%	2	1.4%
Nivel moderado	35	47.9%	32	43.2%	67	45.6%
Nivel alto	34	46.6%	38	51.4%	72	49.0%
Nivel muy alto	4	5.5%	2	2.7%	6	4.1%
TOTAL	73	100.0%	74	100.0%	147	100.0%

Nota: Inventario de actividad física habitual para adolescentes



Interpretación

En la tabla 4, obtenemos los resultados para evaluar la actividad deportiva de los alumnos dentro de la Institución Educativa, considerando el género en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, donde el 47.9% de mujeres presentan un nivel moderado de actividad física, luego vemos que el 46.6% tienen un nivel alto de actividad física y el 5.5% presentan un nivel muy alto de actividad física, en los varones observamos que el 51.4% presentan un nivel alto de actividad física, seguido por el 45.6% que presentan un nivel moderado de actividad física y el 2.7% de varones presentan un nivel bajo de actividad física, finalmente considerando ambos géneros vemos que el 49% tienen un nivel alto de actividad física, seguido por el 45.6% que presentan un nivel moderado de actividad física, mientras que el 4.1% presentan un nivel muy alto de actividad física y solo el 1.4% presentan un nivel bajo de actividad física.

Tabla 5

Actividad durante el tiempo libre, según el género en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Nivel de actividad física	Mujeres		Varones		Ambos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel moderado	39	53.4%	26	35.1%	65	44.2%
Nivel alto	30	41.1%	42	56.8%	72	49.0%
Nivel muy alto	4	5.5%	6	8.1%	10	6.8%
TOTAL	73	100.0%	74	100.0%	147	100.0%

Nota: Inventario de actividad física habitual para adolescentes



Interpretación

En la tabla 5, obtenemos los resultados para evaluar la actividad deportiva de los alumnos durante su tiempo libre, considerando el género en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, donde el 53.4% de mujeres presentan un nivel moderado de actividad física, luego vemos que el 41.1% tienen un nivel alto de actividad física y el 5.5% presentan un nivel muy alto de actividad física, en los varones observamos que el 56.8% presentan un nivel alto de actividad física, seguido por el 35.1% que presentan un nivel moderado de actividad física y el 8.1% de varones presentan un nivel muy alto de actividad física, finalmente considerando ambos géneros vemos que el 49% tienen un nivel alto de actividad física, seguido por el 44.2% que presentan un nivel moderado de actividad física, mientras que el 6.8% presentan un nivel muy alto de actividad física en sus tiempos libres.

Tabla 6

Nivel de actividad física total, según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Nivel de actividad física Total	Mujeres		Varones		Ambos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	18	24.7%	16	21.6%	34	23.1%
Nivel moderado	43	58.9%	54	73.0%	97	66.0%
Nivel alto	12	16.4%	4	5.4%	16	10.9%
TOTAL	73	100.0%	74	100.0%	147	100.0%

Nota: Inventario de actividad física habitual para adolescentes



Interpretación

En la tabla 6, obtenemos los resultados para evaluar el nivel de actividad física total que presentan los alumnos según su género en el VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, donde el 58.9% de mujeres presentan un nivel moderado de actividad física total, luego vemos que el 24.7% tienen un nivel bajo de actividad física total y el 16.4% presentan un nivel alto de actividad física total, en los varones observamos que el 73% presentan un nivel moderado de actividad física total, seguido por el 21.6% que presentan un nivel bajo de actividad física bajo y el 5.4% de varones presentan un nivel alto de actividad física total, finalmente considerando ambos géneros vemos que el 66% tienen un nivel moderado de actividad física total, seguido por el 23.1% que presentan un nivel bajo de actividad física total, mientras que el 10.9% presentan un nivel alto de actividad física total.

Tabla 7

Gasto energético en la Institución Educativa según el género de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca.

Gasto Energético	Mujeres		Varones		Ambos	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	42	57.5%	62	83.8%	104	70.7%
Bajo	28	38.4%	8	10.8%	36	24.5%
Aceptable	0	0.0%	4	5.4%	4	2.7%
Recomendable	2	2.7%	0	0.0%	2	1.4%
Alto	1	1.4%	0	0.0%	1	0.7%
TOTAL	73	100.0%	74	100.0%	147	100.0%

Nota: Inventario de actividad física habitual para adolescentes



Interpretación

En la tabla 7, obtenemos los resultados para evaluar el gasto energético que desarrollan los alumnos según su género en el VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, donde el 57.5% de mujeres presentan un nivel insuficiente de gasto energético por la actividad física que realizan, luego vemos que el 38.4% tienen un nivel bajo de gasto de energía y solo el 2.7% presentan un nivel recomendado de gasto de energía por la actividad física que realizan, en los varones observamos que el 83.8% presentan un nivel insuficiente de gasto energético por la actividad física que realizan, seguido por el 10.8% que presentan un nivel bajo de gasto energético y solo el 5.4% de varones presentan un nivel aceptable de gasto energético por la actividad física que realizan, finalmente considerando ambos géneros vemos que el 70.7% tienen un nivel insuficiente de gasto de energía por la actividad física que realizan, seguido por el 24.5% que presentan un nivel bajo de gasto energético, mientras que solo el 2.7% presentan un nivel aceptable de gasto energético por la actividad física que realizan.

4.2. DISCUSIÓN

Actividad física en el ejercicio deportivo

De los resultados obtenidos sobre la actividad física en el ejercicio deportivo según el género en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, observamos que el nivel de actividad física se encuentra en el moderado para ambos sexos, mientras que en el nivel alto representa un buen porcentaje y uno menor en el nivel bajo, lo que también observa Quispe (2015) en su estudio, que tuvo como objetivo determinar las prácticas de actividad física de los estudiantes de institución educativa secundaria. 20 policía nacional del Perú Programa



Colibrí Juliaca; allí estudió una muestra de 69 estudiantes varones y 63 mujeres; en el cual concluyo que la actividad física de los estudiantes en práctica tiene una tendencia regular favorable, la cual está determinada por la frecuencia y tiempo de actividad física.

Para la actividad física dentro la Institución Educativa, observamos que las mujeres presentan un porcentaje mayor para la categoría de, nivel moderado, mientras que los varones presentan un mayor porcentaje en la categoría de nivel de actividad física dentro de la Institución Educativa alto, pero ambos no son significativamente diferentes, lo cual también presenta la investigación de; Peralta (2018), en la ciudad de Azángaro, con el objetivo de determinar el nivel de actividad deportiva en los alumnos del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro; “estudio a una muestra compuesta por 236 estudiantes; concluyo en que los estudiantes en su mayoría evidencian un nivel de actividad física baja, no respondiendo a los niveles recomendados de actividad física por la OMS”.

En la tabla 5, obtenemos los resultados para evaluar la actividad deportiva de los alumnos durante su tiempo libre, en la que observamos que el nivel de actividad física en su tiempo libre en varones es mayor al de las mujeres, y haciendo una comparación con la actividad física dentro de la Institución Educativa vemos que en sus tiempos libres los estudiantes realizan mayor actividad física, esto también lo analiza, Guevara (2015), Este artículo fue diseñado para investigar la relación entre el IMC y el gasto de energía de los estudiantes durante la actividad física durante el horario escolar y los fines de semana, así como la cantidad de televisión que ven por hora y por semana, concluyó que. “durante el horario de clases existe mayor actividad física y por lo tanto más gasto energético, sin embargo, se dio cuenta que fuera de las clases utilizan demasiado tiempo en ver televisión (sedentarios) siendo mínimo el gasto energético”



La presente investigación cual fue determinar el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la “Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca”, se llegó a la conclusión de que el 63.9% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física regular, luego vemos que el 22.4% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física bueno, seguido de un 13.6% de estudiantes que tienen un nivel de actividad física pésimo y ninguno de los estudiantes presentan un excelente nivel de actividad física.

Según peralta (2018). En la ciudad de Azángaro, el 18.7% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro se encuentran en un nivel de actividad física alto, un 39.4% de los encuestados se 49 encuentra en un nivel moderado y finalmente un 41.9% de estudiantes encuestados se encuentran en un nivel de actividad física bajo.

Los resultados obtenidos por Morales et al. (2016) resultan contradictorios a los obtenidos en nuestra investigación manifestando que en sus resultados obtenidos se muestra un 59% de nivel alto de actividad física en adolescentes.

Los resultados obtenidos por Morales et al. (2016) resultan contradictorios a los obtenidos en nuestra investigación manifestando que en sus resultados obtenidos se muestra un 59% de nivel alto de actividad física en adolescentes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes varones y mujeres del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, que ambos géneros vemos que el 66% tienen un nivel MODERADO de actividad física, por lo tanto, se observa una regular práctica de la AF.

SEGUNDA: Los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, considerando ambos géneros vemos que el 63.9% tienen un nivel moderado de actividad deportiva y el 22.4% presentan un nivel alto de actividad física, mientras que el 13.6% presentan un nivel bajo de actividad física.

TERCERA: Según los resultados del total de estudiantes para la evaluación del nivel de actividad física dentro del colegio, vemos que el 49% de estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Colegio Adventista Tupac Amaru de la Ciudad de Juliaca, tienen un nivel alto de actividad física, seguido por el 45.6% que presentan un nivel moderado de actividad física, en tanto que el 4.1% presentan un nivel muy alto de actividad física y solo el 1.4% presentan un nivel bajo de actividad física.

CUARTA: En la evaluación sobre la actividad física que realizan los estudiantes en su tiempo libre, vemos que el 49% tienen un nivel alto de actividad física, seguido por el 44.2% que presentan un nivel moderado de actividad física, mientras que el 6.8% presentan un nivel muy alto de actividad física en sus tiempos libres, considerando además que la actividad física que tienen los estudiantes en su tiempo libre es mayor al que realizan dentro de la institución educativa.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se sugiere a las autoridades de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Juliaca y la región, promover la práctica permanente de la actividad física en los estudiantes dentro y fuera de la institución, por la importancia que tiene una buena actividad física en salud de los estudiantes y crear una cultura de práctica deportiva en los estudiantes.
- SEGUNDA:** A los docentes de las instituciones educativas secundarias principalmente del área de Educación Física evaluar y promover la práctica deportiva en los estudiantes con actividades creativas y sistemáticas que ayuden a los estudiantes a tener gusto por la práctica deportiva como parte de sus actividades diarias.
- TERCERA:** A las autoridades de las diferentes ciudades de la región y del país implementar ambientes deportivos adecuados y al alcance de los jóvenes estudiantes de diferentes niveles educativos para que puedan desarrollar actividades deportivas que les gusten más, como son el fútbol, vóley, básquet entre otros.
- CUARTA:** En educación física, deben tener una mentalidad amplia para que los estudiantes puedan continuar practicando lo que han aprendido, mientras que el énfasis se pone en el juego y el deporte en el tiempo libre de los estudiantes. Para hacer esto, debe hacer un horario de juegos y ejercicio en su tiempo libre entre semana y días festivos.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguinaga, I., Elizondo, J., y Guillén, F. (2005). *Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de pamplona*. Rev. Esp. Salud Pública, 79(5), 559-567.
- Amador, F., Dopico, X., Giraldez, M., Iglesias, E., y Soto, J. (2009). *La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. Motricidad*. Europea Jornal of Human Movement, 22, 65-81.
- Aznar, S. (2010). *Actividad física para la salud de la población infanto-juvenil: prevención de la obesidad*. II congreso internacional de ciencias del deporte de la ucam área de actividad física y salud, 5(6).
- Barrionuevo et al. (2021). *Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima*
- Bull, F., Jacoby, E., y Neiman, A. (2003). *Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las américas*. Revista Panamericana de Salud Pública/Pan Am J Public Health, 14(4), 223-225.
- Bustamante, A., Garganta, R., Maia, J., y Seabra, A., (2007). *Efectos de la actividad física y del nivel socioeconómico en el sobrepeso y obesidad de escolares, Lima este 2005*. Rev. Peru. Med. Exp. Salud Publica, 24(2), 121-128.
- Cáceres (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021*.
- Calcina (2022). *Nivel de actividad física durante la pandemia de Covid-19 entre los estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022*.



- 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
- 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_Alvarochura_Cahuana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte. (2007). *Manual para la Actividad Física. Montevideo, Uruguay.*
- Espinoza et al. (2019). *Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias públicas de la Universidad Norbert Wiener en el año 2019.*
- Equipo Académico del International Research Center on Organizations, IRCO. (2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar.* Madrid, España: IESE Business School.
- Gálvez, A., Rodríguez, P. y Velandrino, A. (2006). *IAFHA: INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES.* Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes-CARM Facultad de Educación. Universidad de Murcia
- Gamarra, G. Pujay, O. Berospí, J. y Cueva, R. (2008). *Estadística e investigación.* Editorial San Marcos E.I.R.L., editor.



- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Jauregui (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021*.
- López, P. (2000). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Facultad de educación, Universidad de Murcia 1-21.
- Mamani, A., Fuentes, J., y Machaca, M. (2017). *Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno*. Sportis Sci J, 3 (3), 525-541.
- Martínez (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021*.
- Morales, J., Añez, R. y Suarez, C. (2016). *Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao*. Rev Perú Med Exp Salud Pública, 33(3), 471-477. Recuperado el 31 de enero del 2017 de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n3/a12v33n3.pdf>
- O.M.S. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.
- Palomino, G. (2013). *Investigación cualitativa y cuantitativa en ciencias sociales y de la educación*. Editorial Titikaka S.A. Puno.
- Peralta, R. W. (2018). *Actividad física en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017*. In *Factores Que Influyen En El Inicio De Relaciones Sexuales En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.



- Ramírez, W., Ramón, G., y Vinaccia, S. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales, 18, 67-75.
- Ruiz-roso, M. B. De Carvalho Padilha, p., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Ferreira Peres, W. A., Martorell, M., Bousquet Carrilho, T. R., De Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Lopez de las Hazas, M.-C., Rodríguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabé, G., Pauletto, A., Taci, W., Cárcamo-Regla, R., ... Dávalos, A. (2020). *Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Nutrients*, 12(2289), 1–13.
- Sánchez, H., Torres, D., y Velásquez, M. (2005). *Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá*. Colombia. Rev. Salud pública. 8 (2), 1-12, 2006.
- 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>
- Zurita et al. (2018). *Niveles de actividad física en alumnos de Educación Primaria de la provincial de Granada*.



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
ACTIVIDAD FISICA	Molina et al., (2017); Ortega et al., (2013) hacen referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Actividad deportiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Practica algún deporte habitualmente (en un club, en alguna selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)? 2. ¿De qué deporte se trata? 3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas? 4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas? 5. ¿practicar algún otro deporte habitualmente (en un club, en alguna selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)? 6. ¿de qué deporte se trata? 7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas? 8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?
	OMS, (2010) recomienda para las personas de 5 a 17 años acumular 60 minutos diarios de AF aeróbica moderada o vigorosa y realizar un tiempo más de lo mencionado será beneficioso para su salud, además recomienda que debe ser aeróbica y como mínimo tres veces a la semana.	Actividad física dentro de la institución	<ol style="list-style-type: none"> 11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar. 12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos. 13. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en la institución educativa. 14. Realizo actividades y tareas en las clases de educación física. 15. En las clases de educación física participo activamente. 16. De casa a la institución educativa suelo ir caminando o en bicicleta. 17. Para regresar de la institución educativa cas suelo ir caminando o en bicicleta
		Actividad física durante el tiempo libre	<ol style="list-style-type: none"> 19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo sentado TV o con la computadora o con los video juegos, etc. 20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta. 21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico solo o con amigos. 22. Suelo realizar actividad física en los meses de vacaciones. 23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es.



ANEXO 2. Instrumento de evaluación

INVENTARIO DE ACTIVIDAD FISICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES

Datos personales – básicos:

Institución Educativa Secundaria			
Datos del Profesor de Educación Física		Sexo: F () M ()	Edad
Nombre y Apellido del alumno			
Sexo		Sexo: F () M ()	Edad
Fecha de nacimiento		Día: _____	Mes: _____ Año: _____
Grado y Sección			
Zona Geográfica donde Vive			
Urbano ()		Urbano marginal ()	Rural ()
Lugar donde Vive			
Distrito		Provincia	Departamento
Con Quienes vive			
Con papa y mamá () Solo con papá () Solo con mamá ()			
Con los abuelos () Otros familiares () Otras personas ()			
Numero de Hermanos		1 ()	2 () 3 () 4 () 5 a más ()
Fecha de Aplicación		Día: _____	mes: _____ años: _____
<p>Estoy interesado en conocer la práctica de actividad física que realizan como adolescentes en su día a día ya se en la actividad deportiva, actividad en la institución educativa y durante el tiempo libre, las preguntas constan de 23 ítems, la información que nos brinda será de mucha importancia.</p> <p>Recuerda que no hay respuesta correctas o incorrectas. La información que nos brinda es privada y confidencial. Agradeciéndote por la participación</p> <p>Marque con un (X) la alternativa que vieras por conveniente:</p>			
Actividad Deportiva			
<p>1. ¿Practica algún deporte habitualmente (en un club, en alguna selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)?</p> <p>Si () No ()</p> <p>Solo si has respondido si, responde la respuesta 2, 3 y 4.</p> <p>2. ¿De qué deporte se trata?</p> <p>Fútbol () Básquet () Natación () Gimnasia () Vóleibol () Atletismo () Otros</p> <p>3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?</p> <p>a) Ninguno b) 1 a 2 días. c) 3 días. d) 4 días. e) Mas de 5 días.</p> <p>4. Cuantas horas al día, aproximadamente, ¿lo practicas?</p> <p>a) Menos de 10 minutos. b) De 10 a 30 minutos. c) De 30 minutos a 1 hora. d) De 1 a 2 horas. e) Mas de 2 horas.</p> <p>5. ¿practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, en alguna selección, en una escuela deportiva, programa deportivo, etc.)?</p> <p>Si () No ()</p> <p>Solo si has respondido si, contesta a las preguntas 6, 7 y 8.</p>		<p>6. ¿de qué deporte se trata?</p> <p>Fútbol () Básquet () Natación () Gimnasia () Vóleibol () Atletismo () Otros</p> <p>7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?</p> <p>a) Ninguno b) 1 a 2 días. c) 3 días. d) 4 días. e) Mas de 5 días.</p> <p>8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?</p> <p>a) Menos de 10 minutos. b) De 10 a 30 minutos. c) De 30 minutos a 1 hora. d) De 1 a 2 horas. e) Mas de 2 horas.</p> <p>9. Considero que la actividad deportiva que realizo es</p> <p>a) Muy insuficiente. b) Regular. c) Regular. d) Buena. e) Muy buena.</p> <p>10. ¿Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo es.?</p> <p>a) Muy insuficiente. b) Insuficiente. c) Regular. d) Buena. e) Muy buena.</p>	



Actividad en la Institución Educativa	
<p>11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Ningunab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>13. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en la institución educativa.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>14. Realizo actividades y tareas en las clases de educación física.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre	<p>15. En las clases de educación física participo activamente.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>16. De casa a la institución educativa suelo ir caminando o en bicicleta.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>17. Para regresar de la institución educativa cas suelo ir caminando o en bicicleta.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>18. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en la institución educativa, la actividad física que realizo es.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Muy insuficienteb) Insuficientec) Regulard) Buenae) Muy buena
Actividad física durante el tiempo libre	
<p>19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con la computadora o con los video juegos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico solo o con amigos.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre	<p>22. Suelas realizar actividad física en los meses de vacaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nuncab) Rara vezc) A vecesd) Con frecuenciae) Siempre <p>23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Muy insuficienteb) Insuficientec) Regulard) Buenae) Muy buena



ANEXO 3. Solicitud

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

**SOLICITO: Permiso para aplicar
instrumento de evaluación.**

SR: DIRECTOR DEL COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMARU.

Lic. Wilfredo COAQUIRA COAQUIRA

Yo, **Ángel Adán LIPE LIPA**, identificado con DNI N° **70155850**, domiciliado en el Jr. Jorge Basadre N° 475, interior 2 de la ciudad de Puno. respetuosamente me presento y expongo:

Que, con miras de optar el grado de licenciado en educación física, solicito a Ud. Permiso para aplicar instrumento de evaluación; "inventariò de actividad física habitual para adolescentes" (**IAFHA**). De mi trabajo de investigación, cuyo título es: "**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ADVENTISTA TUPAC AMARU DE LA CIUDAD DE JULIACA**"

POR LO EXPUESTO

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Juliaca, 08 de agosto del año 2022

LIPE LIPA ANGEL ADAN
DNI: 70155850





ANEXO 4. Solicitud de constancia



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

SOLICITO: Constancia de haber aplicado el instrumento de mi trabajo de investigación.

SR: DIRECTOR DEL COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMARU.

Lic. Wilfredo COAQUIRA COAQUIRA

Yo, **Ángel Adán LIPE LIPA**, identificado con DNI N° **70155850**, domiciliado en el Jr. Jorge Basadre N° 475, interior 2 de la ciudad de Puno. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que, con miras de optar el grado de licenciado en educación física, solicito a Ud. Constancia de haber aplicado el instrumento de evaluación; "inventario de actividad física habitual para adolescentes" (**IAFHA**). De mi trabajo de investigación, cuyo título es: "**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ADVENTISTA TUPAC AMARU DE LA CIUDAD DE JULIACA**"

POR LO EXPUESTO


Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Juliaca, 17 de agosto del año 2022

.....
LIPE LIPA ANGEL ADAN
DNI: 70155850



ANEXO 5. Constancia



**INICIAL
PRIMARIA
SECUNDARIA**

**COLEGIO ADVENTISTA
"TÚPAC AMARU"**

R. D. N° 432-1971 - DREP R. D. N° 104 - 1982 - DZE - 73
R. D. N° 6954 - 1998 - DREP R. D. N° 4609 - 2000 - DREP

CONSTANCIA



**EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR GENERAL DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA "TÚPAC AMARU" –
JULIACA.**


HACE CONSTAR:


Que, **ANGEL ADAN LIPE LIPA** egresado de la Facultad Ciencias de la Educación Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, con código universitario N°150118, ha aplicado el Instrumento de Evaluación "INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL PARA ADOLESCENTES" el 15,16,17,18 y 19 de agosto del presente año a los estudiantes del VI CICLO de Educación Secundaria.


Se expide la presente para los fines que estime por conveniente.


Atentamente,



Lic. Wilfredo Opaquirá Cospaño
DIRECTOR GENERAL

 @colegiocatajuliaca

 51 325096

 <http://cata.edu.pe>

 Jr. Moquegua N° 852
Jr. Raúl Porras N° 287

COLEGIO EXCELENCIA

ANEXO 6. Evidencias fotográficas





ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Angel Adon Lipe Lipo,
identificado con DNI 70155850 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA COLEGIO ADVENTISTA TUPAC AMARU DE LA CIUDAD
DE JULIAEA"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 29 de MAYO del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Angel Adon Lipe Lipe
identificado con DNI 70155850 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VICILO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA COLEGIO ADVENTISTA TÚPAC AMARU DE LA
CIUDAD DE SULTACA "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 29 de MAYO del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella