



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



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE AURINCOTA  
DISTRITO DE HUACULLANI - ZONA RURAL 2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. LUIS MIGUEL NINA QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE AURINCOTA DISTRITO DE HUACULLANI - ZONA RURAL 2023**

AUTOR

**LUIS MIGUEL NINA QUISPE**

RECuento de palabras

**15931 Words**

RECuento de caracteres

**76510 Characters**

RECuento de páginas

**82 Pages**

Tamaño del archivo

**11.5MB**

Fecha de entrega

**Jun 24, 2024 10:34 AM GMT-5**

Fecha del informe

**Jun 24, 2024 10:36 AM GMT-5**

### ● 18% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado



Firmado digitalmente por MAMANI  
JILAJA Domeña FAU 20145496170  
hara  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 24.05.2024 10:38:44 -05:00



Firmado digitalmente por FLORES  
PAREDES Alodes FAU 20145496170  
soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 24.06.2024 10:44:29 -05:00

Resumen



## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primeramente a Dios con mucho cariño, a mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimiento y valores lo cual me ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles y también gracias a mis hermanos que me brindaron con apoyo moral, para seguir adelante con el transcurso de mi carrera profesional.

A mi padre que desde cielo me ilumina para seguir adelante con mis objetivos trasados



## AGRADECIMIENTO

En principal agradezco a Dios que me a guiado, por permitirme cumplir mi sueño de ser un gran profesional y también a nuestra primera casa de estudios Universidad Nacional del Altiplano, a su Facultad Ciencias de la Educación a la Escuela Profesional de Educación Física; por su formación y actualización en la carrera magisterial.

A mi asesor y miembros del jurado que siempre se tomaron el tiempo para guiar nuestro avance, aunque muchas veces no estábamos estables o no sabíamos bien hacia dónde dirigirnos con la investigación, desde su experiencia y perspectiva nos permitió hacer nuevos ajustes al proyecto y ayudó.

A los estudiantes, personal administrativo y docentes de la Institución Educativa Primaria 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona Rural, ´por darnos las facilidades en ejecución del proyecto. Quedo satisfecho con los resultados y el aprendizaje obtenido durante todo este tiempo, no ha sido fácil, pero finalmente lo logré.



## INDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>INDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivos específicos .....	17
<b>CAPÍTULO II.</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>19</b>



2.1.1.	Antecedentes locales .....	19
2.1.2.	Antecedentes nacionales .....	21
2.1.3.	Antecedentes internacionales .....	22
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>25</b>
2.2.1.	Definición de la actividad física.....	25
2.2.2.	Importancia en la salud global .....	25
2.2.3.	Evolución histórica del estudio de la actividad física. ....	26
2.2.4.	Teoría del ejercicio y salud .....	26
2.2.5.	Factores determinantes del nivel de actividad física.....	27
2.2.5.1.	Factores individuales.....	28
2.2.5.2.	Factores ambientales .....	28
2.2.5.3.	Influencia social y cultural:.....	29
2.2.5.4.	Infraestructura y políticas.....	29
2.2.5.5.	Tecnología y medios de comunicación.....	30
2.2.6.	Efectos del nivel de actividad física en la salud .....	30
<b>2.3.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>33</b>

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1.</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2.</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.</b>	<b>MATERIALES DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>35</b>
3.3.1.	Técnicas de recolección de datos .....	35
3.3.2.	Instrumentos de recolección de datos .....	35
3.3.3.	Validez del instrumento .....	36
3.3.4.	Confiabilidad del instrumento.....	36



3.3.5. Tipo .....	36
3.3.6. Enfoque .....	37
3.3.7. Nivel.....	37
3.3.8. Diseño .....	37
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA ESTUDIO.....</b>	<b>38</b>
3.4.1. Población de estudio .....	38
3.4.2. Muestra.....	38
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>39</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>39</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>55</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>58</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>67</b>

**ÁREA:** Educación física

**LINEA:** Educación física

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 26 /junio / 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población.....	38
<b>Tabla 2</b> Muestra .....	38
<b>Tabla 3</b> Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho? ..	41
<b>Tabla 4</b> En los últimos 7 días, durante las clases de educación física. ....	44
<b>Tabla 5</b> En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo? .....	45
<b>Tabla 6</b> En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?.....	46
<b>Tabla 7</b> En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio, .....	47
<b>Tabla 8</b> ¿Cuántos días entre las 6 p.m y 10 p.m jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?.....	48
<b>Tabla 9</b> ¿Cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?.....	49
<b>Tabla 10</b> ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? .....	50
<b>Tabla 11</b> Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana.....	51
<b>Tabla 12</b> Esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas .....	52
<b>Tabla 13</b> Grado.....	53
<b>Tabla 14</b> Nivel de actividad física según edad.....	54



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? .....	43
<b>Figura 2</b> En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, .....	44
<b>Figura 3</b> En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo? .....	45
<b>Figura 4</b> En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?.....	46
<b>Figura 5</b> En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio, .....	47
<b>Figura 6</b> ¿Cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?.....	48
<b>Figura 7</b> ¿Cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?.....	49
<b>Figura 8</b> ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? .....	50
<b>Figura 9</b> Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana.....	51
<b>Figura 10</b> Esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas .....	52
<b>Figura 11</b> Grado.....	53
<b>Figura 12</b> Edad .....	54



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Matriz de Consistencia .....	67
<b>ANEXO 2:</b> Operación de Variables .....	68
<b>ANEXO 3:</b> Instrumento de evaluación .....	69
<b>ANEXO 4:</b> Solicitud .....	72
<b>ANEXO 5:</b> Constancia de Ejecución .....	73
<b>ANEXO 6:</b> Fotos .....	74
<b>ANEXO 7:</b> Protocolo de cuestionario .....	75
<b>ANEXO 8:</b> Base de datos .....	78
<b>ANEXO 9:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis .....	81
<b>ANEXO 10:</b> Autorización para el depósito de tesis al repositorio institucional.....	82



## ACRÓNIMOS

PAQ- C	: Cuestionario de Actividad Física para niños y adolescentes
SPSS	: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales
AF	: Actividad física
IAFHA	: Administración Federal de la Vivienda
I.E.P.	: Institución educativa primaria
UGEL	: Unidad de gestión educativa local
DRE	: Dirección regional de educación



## RESUMEN

El **objetivo** fue conocer el nivel de actividad física en los estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona rural 2023. La metodología que se utilizó fue de tipo básica, nivel de estudio descriptivo – diagnóstico; diseño no experimental; el enfoque cuantitativo. La población se estima un total de 60 niños y niñas y la muestra estuvo conformado por todos los niños de la zona rural de Aurincota entre niños y niñas de 8 a 12 años, se utilizó como técnica la observación e instrumentos el cuestionario de PAQ- C, para el proceso de análisis e interpretación de resultados se utilizó el programa SPSS versión 21. y programa Word, Excel para la tabulación. Los resultados evidencian que el 100% camina (como ejercicio), el 80 % de niños realiza actividad física de 5 a 6 días, el 40% de 7 días a más, el 68.3% camina de 5 a 6 días en horarios educativos de ida y vuelta a su casa y escuela y el 31.7% de 7 días a más, demostraron practicar algún deporte como el fútbol y voleibol. Se concluye que los niños se ubican en la escala siempre practican AF y que corren o juegan un poco durante el recreo en los últimos 7 días y el un poco normalmente antes y después de comer y están en la escala a veces practican deporte y se mantienen activos de 2 a 3 veces en la última semana evidenciando que están en las escalas de a veces y mayormente en se ubican en la escala de siempre realizan en AF.

**Palabras claves:** Actividad física, Estudiantes, Nivel, Obesidad.



## ABSTRACT

The objective was to determine the level of physical activity in the students of the I.E.P. 70291 of Aurincota District of Huacullani - Rural area 2023. The methodology used was basic, the level of study was descriptive - diagnostic; non-experimental design; the quantitative approach. The population is estimated to be a total of 60 boys and girls and the sample was made up of all children from the rural area of Aurincota between boys and girls from 8 to 12 years old, observation was used as a technique and the PAQ-C questionnaire was used as instruments. , for the process of analysis and interpretation of results, the SPSS version 2.1 program was used. and Word, Excel program for the tabulation of results, and after that the conclusions and suggestions will be found. The results show that 100% walk (as exercise), 80% of children perform physical activity for 5 to 6 days, 40% for 7 days or more, 68.3% walk for 5 to 6 days during one-way educational hours. and return to their home and school and 31.7% from 7 days or more demonstrated that they practiced some sport such as futsal and volleyball. It is concluded that the children are located on the scale they always practice PA and that they run or play a little during recess in the last 7 days and a little normally before and after eating and they are on the scale they sometimes play sports and maintain active 2 to 3 times in the last week, showing that they are in the scales of sometimes and mostly in the scale of always performing in PA.

**Keywords:** activity physics, level, students, obesity.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

Según estudios relacionados mencionan autores, así como Devís (2000) Los niños requieren del movimiento para su desarrollo integral y saludable. El juego ofrece la experiencia de aprendizaje y desarrollo más completa, pero lamentablemente las restricciones de recorrido impuestas por las medidas sanitarias han impactado negativamente en él. Adicionalmente, refiere Según la OMS (2020), todo movimiento corporal producido por el músculo esquelético tiene como resultado el posterior uso de energía. Por otro lado, la actividad física se refiere a cualquier movimiento, incluso en términos de ocio o para desplazarse a determinados lugares.

De acuerdo con las investigaciones en las neurociencias, señala que la AF posibilitaría que el cerebro funcione de manera óptima, dado su potente influencia en la neurogénesis, sinaptogénesis y la creación de conexiones neuronales en áreas cerebrales como la corteza motora, prefrontal e hipocampo. Esto lo permitiría una notoria mejora en el rendimiento cognitivo, al mismo tiempo promoviendo un estado cerebral saludable. Castillas (2010).por otro lado Arias (2019) Los niños se desconcentran cuando llegan tarde a la zona donde se realiza las actividades de aprendizaje del Área de Educación Física y los otros niños se distraen y pierden el hilo de la concentración, se ponen a mirar al niño que recién llega, después de la hora y los niños comienza hacer bulla, a moverse a cualquier lado, imitando las actitudes de los niños que llegan tarde y cuando ya se empezó con la sesión de aprendizaje.

En el ámbito local refiere Calcina (2022) que el 60,7% de los estudiantes de programas de formación profesional de ingeniería civil se encuentran en un nivel de actividad física (FA) moderado, seguido de un nivel bajo de 7,7% y un nivel intenso de



10,7% (Tabla 5). La conclusión final del estudio es que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado de FA, sin embargo, no responden al nivel de FA recomendado según la OMS.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la institución educativa he podido observar que existen deficiencias en cuanto a la falta de actividad física en horario de educación física y por ende podría ser un problema más adelante posiblemente las causas serian. La falta de interés o motivación puede llevar a la inactividad física. La percepción de que el ejercicio es aburrido o difícil puede desalentar a algunas personas. Enfermedades crónicas, lesiones o condiciones médicas pueden limitar la capacidad de una persona para participar en actividades físicas. La falta de acceso a instalaciones deportivas, parques o espacios seguros para la actividad física puede ser una barrera. Y como consecuencias obviamente traería problemas, así como problemas psicológicos, la AF está relacionada con la salud mental. La inactividad puede ser un factor que contribuye a la depresión, la ansiedad y el estrés. Un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, se asocia con la falta de actividad física. La inactividad física puede tener un impacto sobre la capacidad funcional y la calidad de vida en su totalidad, pero principalmente resultaría en un bajo rendimiento relacionado con un rendimiento cognitivo superior. La inactividad podría ser un factor en problemas de concentración y memoria.



## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál será el nivel de actividad física en los Estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona rural 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál será el nivel de actividad física según los ítems en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?
- ¿Cuál será el nivel de actividad física según el grado en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?
- ¿Cuál será el nivel de actividad física según su edad estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación no tiene hipótesis ya que es de nivel descriptivo Hernández (2014)

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación justifica porque en la institución educativa donde hice mis practicas he podido observar que existen bajos niveles de actividad física no se encuentra el motivo y las causas ni consecuencias y es por eso para que se tenga en cuenta la importancia de investigar el tema ya que, según la OMS, porque la información que se brindara es por que ayudara a fortalecer el corazón y los vasos



sanguíneos, que mejoran el flujo sanguíneo y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas, hipertensión.

En la justificación teórica se dará por que se regulará estrechamente relacionada con la salud mental y el bienestar emocional. El ejercicio libera endorfinas en el cerebro, sustancias químicas que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. También puede reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.

En la justificación practica se dará por que se pondrá en la práctica la actividad física, Los ejercicios de resistencia en particular contribuyen a fortalecer los huesos y los músculos. En la medida que envejecemos, esto es especialmente importante, ya que contribuye a prevenir la osteoporosis y la pérdida de masa muscular.

Se justifica en la metodología por que se basa en los múltiples beneficios para la salud física y mental. Mantenerse activo físicamente es esencial para promover una vida saludable y prevenir una serie de enfermedades y afecciones crónicas. Y a la vez la investigación será de utilidad para las futuras investigaciones.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general.**

- Conocer el nivel de actividad física en los Estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona rural 2023.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Conocer el nivel de actividad física según los ítems en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.



- Caracterizar el nivel de actividad física según los grados en los estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.
- Identificar el nivel de actividad física según sus edades en los estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.



## CAPÍTULO II.

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes locales

Lipe (2023) El objetivo fue determinar las prácticas de actividad física de los estudiantes de la Escuela Adventista Túpac Amaru del sexto período de la institución educativa en el municipio de Juliaca. Metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental – transaccional, la muestra fueron estudiantes de Primer y segundo año de secundaria (73.161 mujeres y 74 hombres). La herramienta utilizada fue el cuestionario (IAFHA), y los resultados arrojaron que la proporción de estudiantes y alumnas que practicaban AFH juntos fue del 23,1%, cifra inferior al promedio general de AFH, si consideramos ambos géneros encontramos que 66 % en nivel medio y 10,9% Personas están en nivel alto. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes realizaban actividades físicas moderadas.

Sucari (2022) fue investigar la relación entre los estudiantes de sexto grado de la Escuela Intermedia San Antón en 2020 y su nivel de motivación y actividad física. La investigación se realizó de forma cuantitativa, no experimental y correlacional, con una muestra de 113 estudiantes de cuarto a quinto grado en el sexto ciclo del nivel medio. Se utilizaron un cuestionario de motivación académica y una tabla de seguimiento de la actividad física como instrumentos de recolección de datos. Resultados mostraron que el 63% de los estudiantes tiene un nivel regular de motivación, el 31% un nivel bueno y el 3%



un nivel malo. En cuanto a la actividad física, el 41,6% se encontraba en el nivel "En proceso", el 34,5% en "Logro esperado", el 15,9% en "Logro destacado" y el 8% en "En inicio". Según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el 33,6% de las alumnas reportaron un bajo nivel de actividad física, mientras que el 39,8% de los alumnos varones indicaron lo mismo. Además, el 13,3% de los estudiantes manifestó que caminar era su principal forma de actividad física, aunque el 17,7% de los varones se consideraron corredores excepcionales. El coeficiente de correlación de Spearman ( $Rho$ ) fue de 0,708, indicando una correlación del 70,8%, lo que llevó a los investigadores a concluir que existe una relación directa entre los niveles de motivación de los estudiantes y su actividad física.

Chambi (2023) el objetivo fue de verificar la práctica de AF en la nueva normalidad EN estudiantes de Educación Primaria N° 70718 Glorioso Tupac Amaru II de la ciudad de Ilave. La metodología fue no experimental descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada por 79 niños a quienes se les aplicó el instrumento, cuestionario para medir la AF. Los resultados obtenidos son los siguientes: La mayoría de los estudiantes participan en actividades físicas. El 1,5% de los niños, de los cuales el 98,5% se desplaza en bicicleta y moto. También practican juegos diarios y deportes de pelota tanto dentro como fuera de la pandemia de coronavirus. El 28,4% hacía ejercicio en grupo y el 71,6% no hacía ejercicio en grupo. Conclusión: La mayoría de los estudiantes y docentes de la institución han sido vacunados contra el COVID 19, y para llegar a la nueva norma se han tomado precauciones para la higiene personal de cada niño, como el lavado de manos.



Calcina (2022) El objetivo fue determinar el nivel de actividad física de estudiantes de quinto y sexto grado de primaria. Lunar de Oro del Distrito de Ananea-2022. La investigación tiene un enfoque cuantitativo no experimental y diseño descriptivo la muestra fue de 60 estudiantes de quinto y sexto grado de dos instituciones de primaria en edad escolar se utilizó como herramienta el PAQ, Además, los datos de frecuencia y porcentaje se procesaron utilizando el SPSS versión 26 para el análisis descriptivo. Se sacaron las siguientes conclusiones: los niveles de AF fueron moderados. De los 60 estudiantes, el 62% se encontraba en un nivel intermedio, el 18% en un nivel alto, el 12% en un nivel bajo y el 8% en un nivel muy bajo. El 27% de los estudiantes obtuvieron buenos resultados en actividades físicas moderadas. Además, el 35% de los chicos son excelentes en el nivel intermedio.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Barrionuevo (2021). Con el objetivo de Evaluar el nivel de actividad física (AF) en los estudiantes universitarios de Lima Norte. En esta investigación participaron estudiantes de universidades privadas de lima norte. Se tomo como muestra para evaluar a los alumnos del segundo semestre del periodo académico. La población y muestra participaron 354 estudiantes de ambos sexos, con 23 años de edad. Muestran los resultados que 29-20), el 61,9% (n=219) de sexo femenino, el 34,7% (n=123) tenían entre 20 a 24 años de edad. En los varones, el nivel de AF moderada, vigorosa y AF total fue de 300, 600 y 1358. respectivamente ( $p < 0,001$ ). La frecuencia de AF baja fue mayor en las mujeres que en los hombres ( $p < 0,001$ ). La AF baja se presentó entre estudiantes menores de 30 años ( $p = 0,008$ ), en los estudiantes solteros ( $p = 0,005$ ) y en estudiantes de ciencias de la salud ( $p = 0,002$ ).



Campojo (2018) el objetivo fue establecer la AF y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria. Se hizo una investigación básica, descriptivo y correlativo, transversal no experimental, la muestra fue de 94 estudiantes, Utilice herramientas de medición para obtener datos. La confiabilidad de la variable actividad física se evaluó mediante el alfa de Cronbach al presentar la escala política. Proceso de procesamiento de datos mediante el software SPSS. Mediante un análisis descriptivo muestra los resultados, con un valor de  $Rho=,437^{**}$  interpretado como una relación moderada a = 0,00 (p 0,05) rechazando la hipótesis nula. Como consecuencia, existe una relación significativa.

Peralta (2020) el objetivo de determinación de niveles de actividad física en adultos mayores afiliados al Establecimiento de Salud Microred José Leonardo Ortiz, 2019. La metodología se consideró como población participaron 178 adultos mayores; distribuidos, los participantes fueron elegidos por muestreo de conveniencia como resultados muestran El 61,2% utiliza el transporte público, mientras que el 60,7% camina y el 50,6% realiza actividades libres. Los individuos que menos realizan actividades físicas incluyen no participar en paseos y no manejar bicicletas. Concluyendo el resultado, más del 50% manifestaron realizar trabajos livianos en las actividades domésticas, mientras que el 56.7% realizó alto nivel de actividad física.

### **2.1.3. Antecedentes internacionales**

García (2021) El propósito consiste en establecer una relación entre el rendimiento académico y el grado de actividad física y hábitos saludables, o en análisis de la composición corporal. Utilizando la metodología de enfoque



cuantitativo nivel de descripción La exposición está compuesta por 61 personas con edades comprendidas entre 20 y 28 años, de los cuales 48 son mujeres y 13 son hombres. Los datos se recogieron manualmente en una hoja de papel y luego se transfirieron a una hoja de cálculo de Excel utilizando un índice de masa corporal, masa muscular y bioimpedancia como herramientas de medición. Los resultados indican que los niveles de grasa visceral y contenido de agua corporal de las mujeres (73%), mientras que los niveles de grasa corporal de los hombres (54%), junto con su edad metabólica, apuntan a niveles inferiores a los óptimos; Aun así, todos ellos están sanos. Por lo tanto, se deduce que es complicado tomar decisiones concluyentes acerca de la relación entre la actividad física y el rendimiento académico.

Domínguez (2021) tiene como objetivo medir las técnicas de actividad física, se utilizó como muestra población 36 personas cubanas. Para recolectar los datos se usó un cuestionario validado por las personas cubanas. Se describieron las características más relevantes de cada técnica, así como también las semejanzas y diferencias entre ellas. Por ello se investigó 36 artículos para poder medir las técnicas de la actividad física basado en criterios de los autores referidos, se definió la técnica para un buen uso de actividad física.

Romero (2021) El objetivo es analizar la actividad física en cuarentena de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado Santo Domingo de los Tsáchilas. La población de 205 trabajadores del gobierno autónomo descentralizado de Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador (20-60 años) es su nivel de actividad física, el cual servirá como base para futuras decisiones donde se implementarán nuevas acciones especializadas en actividad física. implementado. Al finalizar la investigación, los resultados muestran que existe



un nivel medio de actividad física (de Moderado a Bajo), siendo el 46,8% Bajo, el 32,7% Moderado y el 25,5% Alto.

Sebastián (2019) El objetivo del presente estudio fue evaluar la relación entre el promedio de rendimiento general (GPA), el nivel de educación física (EF) y el nivel de actividad física (AF) (NMG) de 117 estudiantes de licenciatura de Participaron diversas instituciones alicantinas. Independientemente de la edad del estudiante o del tipo de licenciatura, Los resultados mostraron que EF obtuvo una calificación superior a NMG. Las licencias científicas tienen el nivel FA más alto y los puntajes EF y NMG más altos. No existe una diferencia significativa en la correlación entre el trabajo de curso del estudiante y su programa de licenciatura. Los alumnos que involucraron en extracurriculares superaron a sus contemporáneos.

Leonardo (2020) el objetivo fue Determinar las habilidades físicas básicas en las pruebas de campo. Su propuesta metodológica fue de nivel descriptivo tipo básico enfoque cualitativo se trabajó con una muestra de 40 alumnos como técnica se utilizó la observación y test como instrumento de recolección de datos. El resultado fue que existen numerosas pruebas de campo que evalúan las habilidades físicas fundamentales de fuerza, velocidad y flexibilidad tanto en el campo educativo como deportivo, la evaluación de estas habilidades es actualmente un tema polémico. Concluye que este artículo proporcionará pautas claras para la medición adecuada estas habilidades con énfasis en edades menores.

Diesra (2021) el objetivo fue determinar la actividad física y el rendimiento académico entre los alumnos de primer grado y quinto año de una



especialidad Filipinas en 2018. Es una investigación cuantitativa, no experimental, descriptivo-correlacional con una cantidad de 163 alumnos. Determinación de registros de logros de aprendizaje mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Los resultados revelaron que, aunque el 52,1% (74) de los estudiantes realizaban actividad física moderada, el 67,6% (96) de los estudiantes encontró que no había relación entre el rendimiento académico de los estudiantes y su nivel de actividad física.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Definición de la actividad física**

Según OMS (2021) La definición de la actividad física han experimentado transformaciones a lo largo del tiempo, reflejando avances en la comprensión de sus múltiples dimensiones la actividad física engloba cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva. Esta definición abarca desde las actividades diarias, como caminar o subir escaleras, hasta el ejercicio estructurado.

### **2.2.2. Importancia en la salud global**

Para Epd (2020) La importancia de la actividad física en la salud global ha sido objeto de atención creciente la relación directa entre la actividad física regular y cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, se ha observado que la actividad física contribuye a la salud mental, reduciendo el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad (Harvey et al., 2018). Estos hallazgos subrayan la importancia crítica de vida activo para mejorar la salud a nivel global.



### 2.2.3. Evolución histórica del estudio de la actividad física.

Refiere Carrillo (2016) la evolución histórica también ha revelado desafíos persistentes en la promoción de la actividad física. La sociedad contemporánea, caracterizada por estilos de vida más sedentarios y tecnología avanzada, presenta barreras significativas para la participación activa. El ámbito de la actividad física en salud posee un largo historial que ha contribuido con ideas para que las prácticas evolucionen a través de procesos en diversos lugares. Estos resultados son casi a la par con el desarrollo de la actividad física y sus múltiples expresiones.

### 2.2.4. Teoría del ejercicio y salud

Menciona Carrillo (2016) Esta teoría proporciona un enfoque integral que va más allá de simplemente reconocer los beneficios generales de la actividad física, permitiendo una comprensión más profunda de cómo diferentes tipos y niveles de actividad afectan específicamente la salud humana.

La teoría se basa en la premisa de que la actividad física regular y planificada tiene efectos positivos en la salud, con un enfoque específico en la prevención de enfermedades crónicas. Esta perspectiva se ha fortalecido mediante estudios e investigaciones empíricas que respaldan la idea de que el ejercicio puede ser considerado como una forma de medicina preventiva. Los pilares fundamentales de la teoría del ejercicio y salud incluyen:

- a) **Intensidad y Duración:** La teoría reconoce que la intensidad y duración de la actividad física son factores críticos en la determinación de sus beneficios para la salud. Investigaciones han demostrado que la realización de actividad física a una intensidad moderada durante un



período de tiempo suficiente es más efectiva para obtener beneficios sustanciales Carillo (2016)

- b) **Tipos de Actividad:** La teoría destaca la importancia de considerar diferentes tipos de actividad física, incluyendo el ejercicio aeróbico, el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de flexibilidad. Cada tipo de actividad puede tener efectos específicos en diferentes sistemas del cuerpo, contribuyendo de manera única a la mejora de la salud Carillo (2016)
- c) **Frecuencia:** La teoría sugiere que la actividad física debe realizarse de manera regular para maximizar sus beneficios. Establece pautas y recomendaciones para la frecuencia semanal de ejercicio, reconociendo que la consistencia en la práctica es clave para obtener resultados positivos Carillo (2016)
- d) **Adaptación Individual:** Reconociendo la variabilidad en las capacidades y condiciones de salud de las personas, la teoría subraya la importancia de adaptar las recomendaciones de actividad física a las necesidades y limitaciones individuales.

### 2.2.5. Factores determinantes del nivel de actividad física

Para Caro (2017) La Actividad física Está determinado por la duración y el tipo de actividad; los juegos, las caminatas y el uso de la bicicleta como medio de transporte, las tareas domésticas, profesionales y recreativas son ejemplos de prácticas sociales que ayudan a las personas a reconocer y aceptar sus limitaciones y les ayudan a realizar cambios y ajustes que impactan en su forma de vida.



Según Caro (2017) Los factores determinantes del nivel de actividad física son diversos y complejos, y su comprensión es esencial para diseñar estrategias efectivas de promoción de la actividad física a nivel individual y comunitario. Estos factores pueden variar desde características personales hasta influencias ambientales y sociales. A continuación, se destacan algunos de los factores clave que influyen en el nivel de actividad física:

#### 2.2.5.1. Factores individuales

- **Edad:** Las preferencias y capacidades físicas varían a lo largo de la vida, afectando la elección de actividades físicas Caro (2017).
- **Género:** Se han observado diferencias en los patrones de actividad física entre hombres y mujeres, con impacto en las actividades preferidas y en los entornos donde se realiza la actividad Caro (2017).
- **Salud y Condición Física:** Las condiciones de salud y el nivel de condición física individual pueden influir en el tipo y la intensidad de la actividad física que una persona puede realizar Caro (2017).
- **Autoeficacia:** La percepción de la propia capacidad para participar en actividades físicas influye en la disposición y la persistencia en la adopción de comportamientos activos.

#### 2.2.5.2. Factores ambientales

- **Entorno Físico:** La disponibilidad de instalaciones deportivas, parques, aceras y entornos seguros para caminar o andar en



bicicleta puede afectar la accesibilidad a la actividad física Caro (2017).

- **Entorno Socioeconómico:** Factores como el ingreso, la educación y el estatus socioeconómico pueden influir en las oportunidades y los recursos disponibles para participar en actividades físicas Caro (2017).
- **Clima y Estación del Año:** Las condiciones climáticas y las variaciones estacionales pueden afectar la participación en actividades al aire libre Caro (2017).

#### 2.2.5.3. Influencia social y cultural:

- **Apoyo Social:** La presencia de amigos, familiares o compañeros de ejercicio puede ser un fuerte motivador para la actividad física.
- **Normas Culturales:** Las expectativas culturales y normas sociales en relación con la actividad física pueden influir en los comportamientos individuales y comunitarios Caro (2017).

#### 2.2.5.4. Infraestructura y políticas

- **Políticas de Salud Pública:** La presencia de políticas que fomenten la actividad física, como programas escolares, subsidios para instalaciones deportivas y regulaciones urbanísticas, puede influir en la participación Caro (2017).



- **Transporte Activo:** La accesibilidad y seguridad para caminar o andar en bicicleta pueden influir en la elección de medios de transporte activos.

#### 2.2.5.5. Tecnología y medios de comunicación

- **Tecnología Portátil:** Dispositivos como rastreadores de actividad y aplicaciones móviles pueden motivar y monitorear la actividad física Caro (2017).
- **Publicidad y Medios de Comunicación:** La representación de estilos de vida activos en los medios puede influir en las actitudes y comportamientos hacia la actividad física.

La interacción de estos factores determina en gran medida el nivel de actividad física de una persona.

Comprender estas influencias es esencial para desarrollar estrategias de promoción de la actividad física que aborden múltiples niveles y contextos, fomentando entornos que faciliten comportamientos activos de manera sostenible Caro (2017)

#### 2.2.6. Efectos del nivel de actividad física en la salud

Para Gayón (2011) El nivel de actividad física juega un papel crucial en el desarrollo físico, cognitivo y social. La promoción de la actividad física en una etapa temprana puede establecer patrones de comportamiento saludables que perduren a lo largo de la vida. A continuación, se destacan algunos efectos específicos del nivel de actividad física en la salud de estudiantes de primaria:



- **Desarrollo físico:** Crecimiento y Desarrollo Muscular: La actividad física regular contribuye al desarrollo muscular y óseo durante el crecimiento, promoviendo una estructura física más saludable Gayón (2011)
- **Salud cardiovascular:** Establecimiento de Hábitos Cardiovasculares Saludables: La actividad física en la infancia puede influir positivamente en la salud cardiovascular al establecer patrones de actividad que pueden continuar en la adolescencia y la edad adulta Gayón (2011)
- **Salud mental y bienestar:** Mejora del Rendimiento Académico: La actividad física se ha asociado con un mejor rendimiento académico y habilidades cognitivas, incluyendo la concentración y el rendimiento en pruebas Gayón (2011)  
  
Reducción del Estrés y la Ansiedad: Participar en actividades físicas recreativas puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en los niños, mejorando su bienestar emocional.
- **Socialización:** Desarrollo de Habilidades Sociales: La participación en juegos y actividades físicas grupales fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades sociales esenciales Gayón (2011)
- **Control del peso y prevención de la obesidad:** Promoción de un Estilo de Vida Activo: Fomentar la actividad física desde la infancia ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad infantil, un problema de salud creciente Gayón (2011)



- **Desarrollo motor:** Mejora de Habilidades Motoras: La participación en actividades físicas promueve el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar y lanzar, que son esenciales para el desarrollo físico integral Gayón (2011)
- **Desarrollo del hábito de la actividad física:** Establecimiento de Patrones de Comportamiento Saludable: La infancia es un período crucial para establecer hábitos de actividad física. Inculcar el gusto por la actividad física desde temprano puede tener impactos positivos a lo largo de la vida Gayón (2011)
- **Prevención de problemas de salud a largo plazo:** Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas: La actividad física en la infancia puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares Gayón (2011)
- **Sueño saludable:** Mejora de la Calidad del Sueño: La actividad física regular está asociada con una mejor calidad del sueño, lo cual es esencial para el desarrollo y el rendimiento académico en los niños Gayon (2011)

Según Félix (2018) Convertida en uno de los pilares básicos de nuestra vida, la actividad física mejora nuestra salud física, mental y social. Por este motivo, es imperativo que se formen hábitos hacia la práctica deportiva desde la escuela primaria.



### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Nivel:** La palabra nivel (y sus variantes nivel) puede significar "en un nivel alto" o puede significar "en una categoría u orden jerárquico" «El asunto será tratado a nivel de subsecretarios»
- **Actividad física:** La actividad física es cualquier movimiento físico que ejercite los músculos y requiera más energía que el descanso. Caminar, trotar, bailar, nadar, hacer yoga y hacer jardinería son algunos ejemplos de actividad física.
- **Estudiantes / alumno:** Estudiante es la persona que estudia, y alumno, la que recibe enseñanza, respecto de un profesor o de la escuela, colegio o universidad donde estudia.
- **Educación física:** Disciplina que se centra en la ejecución de diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.
- **PAQ-C:** Es un instrumento que permite valorar, de forma fiable, la actividad física en periodos en los que esta es regular, como lo es durante el curso escolar en niños con edades comprendidas entre 8 a 14 años.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa Escuela 70291 se encuentra en el lugar de Aurincota / Distrito, de Huacullani, tal institución corresponde a la UGEL Chucuito Juli. Quien comprueba la Institución Educativa, que corresponde a la Dirección Regional de Educación. DRE Puno.

DRE	: Puno
UGEL	: Chucuito
Nombre / N° de la I. E.	: 70291
Nivel / Modalidad	: Primaria
Distrito	: Huacullani
Provincia	: Chucuito
Departamento	: Puno
Centro Poblado	: Aurincota
Dirección	: Aurincota

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio tuvo una duración de ocho meses, desde la presentación del proyecto hasta la elaboración del informe de investigación, se realizó en e año 2023 y parte del 2024 según el crono0grama de activi9dades presentado0s en el proyecto de investigación.



### **3.3. MATERIALES DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO**

#### **3.3.1. Técnicas de recolección de datos**

La técnica de investigación fue la Encuesta: es un método de recolección de datos utilizado en investigaciones sociales, de mercado, y otras áreas para obtener información de una población específica. Consiste en la formulación de una serie de preguntas preestablecidas que se presentan a los encuestados, quienes proporcionan sus respuestas que posteriormente son analizadas. Las encuestas pueden realizarse de diversas maneras (Arias ,2020)

#### **3.3.2. Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento de la investigación fue el cuestionario de actividad física PAQ -C Es importante destacar el PAQ-C como una herramienta que ha demostrado tener una relación moderada con otro tipo de herramientas y preguntas que miden la actividad física. Moore En su estudio, JB et al. (19) descubrieron una fuerte correlación entre PAQ-C y tanto la aptitud cardiovascular (CVF) como la competencia atlética. Los resultados de Kowalski KC et al. (2013) mostraron una relación moderada con otros instrumentos como el Activity Rating, el Step Test of Fitness, el Leisure Time Ejercicio Questionnaire, el Athletic Competence, el sensor de movimiento Caltrac y una entrevista de recuerdo de actividad física de 7 días. Así, el PAQ-C es un instrumento que posibilita la valoración fiable de la actividad física en intervalos en los que se lleva a cabo, como en el curso escolar en niños con edades compuestas entre 8 y 14 años. Además, cuenta con algunas restricciones, como la imposibilidad del cálculo del gasto estimado de calorías y la incompreensión de la actividad moderada y vigorosa.



### **3.3.3. Validez del instrumento**

Se trata de un estudio de fiabilidad de la versión española del cuestionario PAQ-C. Para la traducción al castellano, adaptación transcultural y adaptación al cuestionario PAQ-A en adolescentes españoles, se empleó la traducción y validación realizada por Martínez Gómez, D. et al. en el 2009.11, quienes nos brindó su autorización para su uso. El cuestionario es idéntico al PAQ-C, excepto que no incluye la pregunta relacionada con la actividad en el recreo, la cual se omite en este caso. El proceso de validación del cuestionario no se realizó porque ya fue verificado en su versión original y en la traducción del PAQ-A al español por otra joven. Por este motivo creemos que no es necesario. Participantes En edades variadas de 8 a 14 años, niños del Centro d'estudis Mollet de la provincia de Barcelona forman parte de la selección.

### **3.3.4. Confiabilidad del instrumento**

Los resultados obtenidos en la fiabilidad global del cuestionario indican un CCI superior a 0,73 en todas las comparaciones, con un intervalo de confianza del 95% que sigue indicando una fiabilidad buena o excelente. La consistencia interna presentó un coeficiente de  $\alpha = 0,83$ .

### **3.3.5. Tipo**

Fue básica menciona Hernández (2014) se basa en que surge y persiste dentro de un marco teórico. Su propósito incrementar consiste en el conocimiento científico, pero no lo ignora de una perspectiva práctica.



### 3.3.6. Enfoque

Fue cualitativo para Hernández (2014) Es metodológicamente un acercamiento interpretativo y naturalista al tema de estudio. Esto implica comprender la realidad en su contexto natural y cotidiano e intentar interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que les asignan las partes involucradas.

### 3.3.7. Nivel

Fue descriptivo según Hernández (2014) no manipular variables, intentan identificar propiedades y rasgos importantes de cada fenómeno analizado, se describen los datos reales tal y como son diseñado nos permitió analizar un instrumento denominado batería de habilidades motoras básicas.

### 3.3.8. Diseño

Fue diseño no experimental según Hernández (2014) e refiere a un tipo de diseño de investigación donde el investigador no manipula deliberadamente las variables independientes. En lugar de eso, se observan y analizan las variables tal y como se presentan en su entorno natural. Este tipo de diseño se utiliza comúnmente en ciencias sociales, educación, psicología y otros campos donde la manipulación experimental no es posible o ética.

M =====> O

M = muestra

O = datos recolectados



### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA ESTUDIO

#### 3.4.1. Población de estudio

Para Hernández (2014) se puede definir como el conjunto de todas las unidades de muestreo. La población de estudio estuvo conformada 60 estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani -Zona Rural 2023. A continuación, se detallan:

**Tabla 1**

*Población*

<b>Grado</b>	<b>Estudiantes</b>
Tercero	15
Cuarto	15
Quinto	15
Sexto	15
Total	60

#### 3.4.2. Muestra

Según Hernández (2014) una muestra es un subconjunto seleccionado de una población más grande. La muestra de estudio estuvo conformada por el total 60 estudiantes todos ellos pertenecen a la institución educativa Aurincota.

**Tabla 2**

*Muestra*

<b>Grado</b>	<b>Estudiantes</b>
Tercero	15
Cuarto	15
Quinto	15
Sexto	15
Total	60



### **3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO**

Plan de Análisis: durante la investigación se empleó un análisis estadístico descriptivo utilizando los programas mencionados, además de incorporar información teórica en las tablas y gráficos estadísticos.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

Los procesos o actividades que se llevaron a cabo durante la investigación siguieron los siguientes pasos:

- Se presentó el documento a la dirección de la I.E. para la ejecución
- Luego el director autorizó y se procedió a ejecutar cuestionario del PAQ.
- Se creó una base de datos con los puntos arrojados por las encuestas, las cuales luego fueron procesadas utilizando Excel y el programa estadístico SPSS versión 22.
- Se realizó un análisis descriptivo basado en gráficos y tablas, que permitió realizar un análisis detallado de la problemática planteada.
- Se procedió a realizar el informe de investigación para interpretar los resultados según el reglamento del VRI.

### **3.7. VARIABLES**

La actividad física guía, clasifica, define y caracteriza el desarrollo de las capacidades orgánico motrices como objetivo motor en la promoción de la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Deyvis (2001).



Definición operacional. La actividad física se consideró el cuestionario PAQ-C; El cuestionario fue aplicado de forma guiada y autoadministrada a la población seleccionada, por aula, teniendo una duración aproximada entre 15 a 20 minutos, como máximo, previa autorización de las Instituciones Educativas, durante el horario escolar.

### **3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Según Hernández (2014) Los individuos medidos y procesados en una computadora previamente siguieron las pautas establecidas para la recopilación de datos cualitativos, alineándose con los objetivos propuestos. La interpretación de los resultados se basa en los datos obtenidos, los cuales se presentan en forma tabular y gráfica. Finalmente, el informe se redactó utilizando los programas Microsoft Word, Excel y SPSS versión 22.0. Los resultados obtenidos correspondieron a los factores estudiados.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### a) Objetivo específico 01

Conocer el nivel de actividad física según los PAQ en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.

**Tabla 3**

*Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho?*

Ítem 1	5 a 6 días		7 a más días		1 a 2 días		3 a 4 días		No		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Tirar el peine o la sogá	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Patinar	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Juega a juegos como Pilla - Pilla	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Montando una bicicleta	39	65%	21	35.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	60	100%
Caminar (como ejercicio)	0	0.0%	60	100%	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	60	100%
pie inverso	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Spinning y aeróbicos	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Natación	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Bailar o realizar un baile	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Bádminton Rugby	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Para montar en monopatín	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%

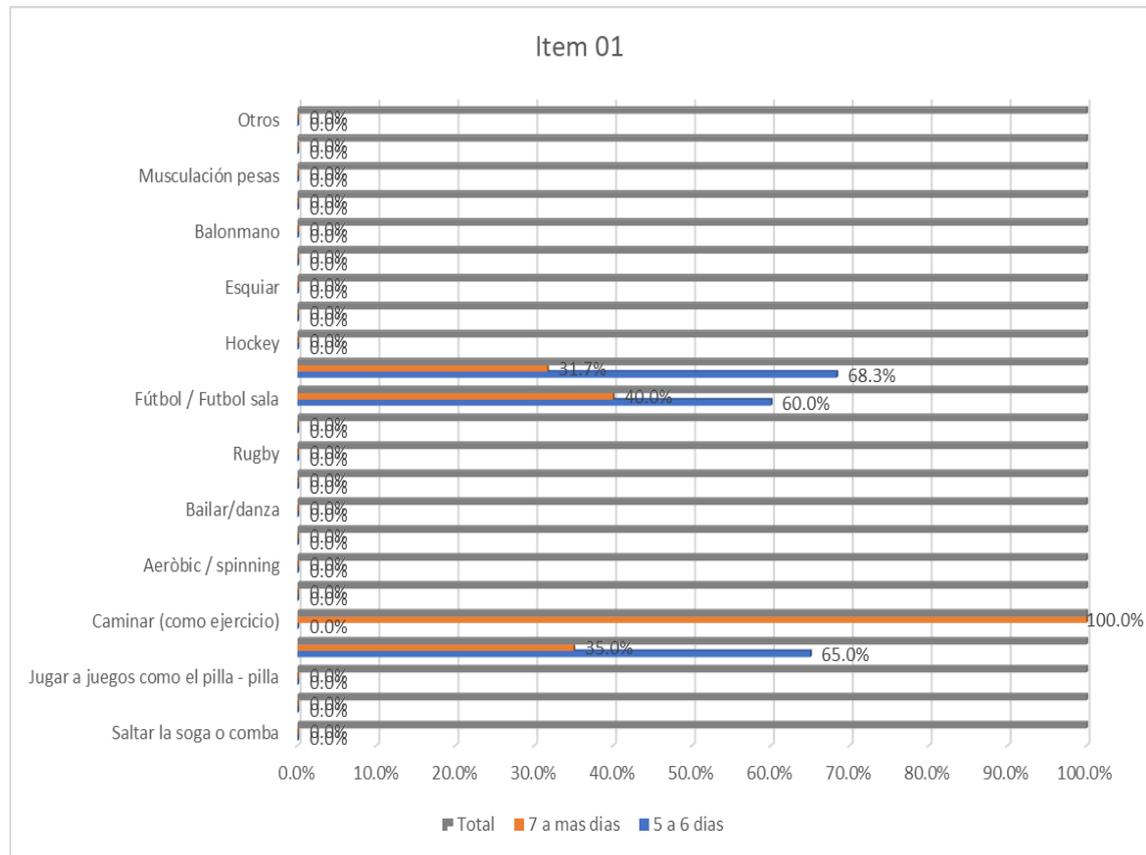


Ítem 1	5 a 6 días		7 a más días		1 a 2 días		3 a 4 días		No		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Fútbol / Sala de fútbol	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Baloncesto	36	60.0%	24	40.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	60	100%
Atletismo	41	68.3	19	31.7%	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	60	100%
Balonmano	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Otros deportes	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Fortalecimiento de los músculos	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
artes marciales (judo, karate, etc.)	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Otro	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Tirar el peine o la soga	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Patinar	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Juego a juegos como Pilla - Pilla	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%
Montando una bicicleta	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100%	60	100%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

## Figura 1

*Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico si los estudiantes realizaron actividad física en su tiempo libre en los últimos 7 días, el 65% de los estudiantes manifiesta que monta bicicleta de 5 a 6 días y el 35% de 7 a más días, el 100% camina (como ejercicio), el 60% practica fútbol de 5 a 6 días, el 40% de 7 días a más, el 68.3% practica voleibol de 5 a 6 días y el 31.7% de 7 días a más, también podemos observar que ninguno de los estudiantes demostraron practicar, saltar soga, patinar, jugar pilla, correr, footing, aeróbicos, natación. Danza, bagminton, rugby, monopatyn, hockey, baloncesto, esquiar, deportes de raqueta, balonmano, atletismo, pesas, artes marciales, otros. Se conoce que en su mayoría presenta como actividad

física que practica en su tiempo libre, montando bicicleta de 7 días a más, cuyos resultados son favorables en el desarrollo motriz de los estudiantes.

**Tabla 4**

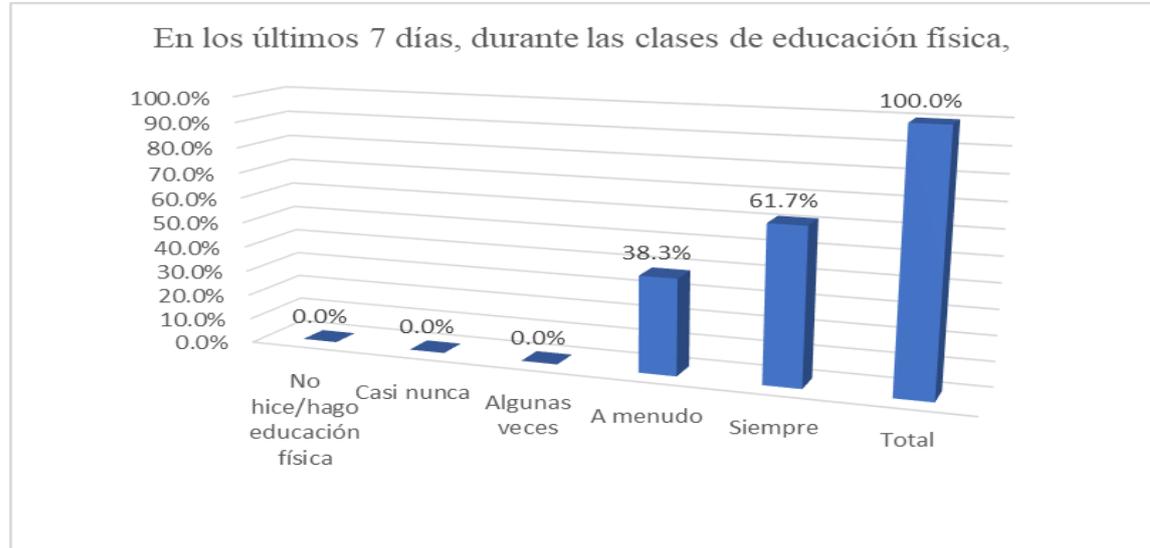
*En los últimos 7 días, durante las clases de educación física.*

	Ítem 2	fi	%
¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases de educación física en los últimos 7 días?	No hice/hago educación física	0	0.0%
	Casi nunca	0	0.0%
	Algunas veces	0	0.0%
	A menudo	23	38.3%
	Siempre	37	61.7%
	Total	60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

**Figura 2**

*En los últimos 7 días, durante las clases de educación física,*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, el nivel de actividad durante las clases de EF en los últimos 7 días, el 61.7% indica siempre, el 38.3% a menudo, demostrando que en su mayoría se mantiene siempre activo durante las clases de EF.

**Tabla 5**

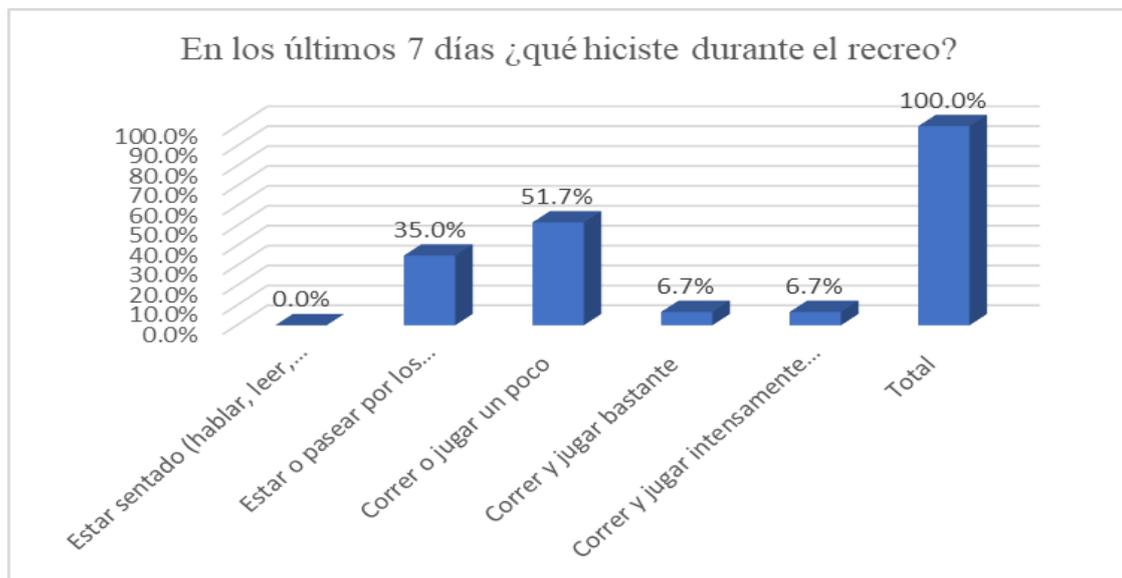
*En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo?*

Ítem 3	Fi	%
En los últimos 7 días Estar sentado (hablar, leer, trabajo ¿qué hiciste durante el de clase) recreo?	0	0.0%
Estar o pasear por los alrededores	21	35.0%
Correr o jugar un poco	31	51.7%
Correr y jugar bastante	4	6.7%
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	4	6.7%
Total	60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

**Figura 3**

*En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, la actividad que realizo durante el recreo, en los últimos 7 días, el 51.7% indica correr o jugar un poco, el 35% estar o pasear por los alrededores, el 6.7% asemejan con correr y jugar intensamente todo el tiempo. Demostrando que en su mayor porcentaje corren o juegan un poco durante el recreo en los últimos 7 días.

**Tabla 6**

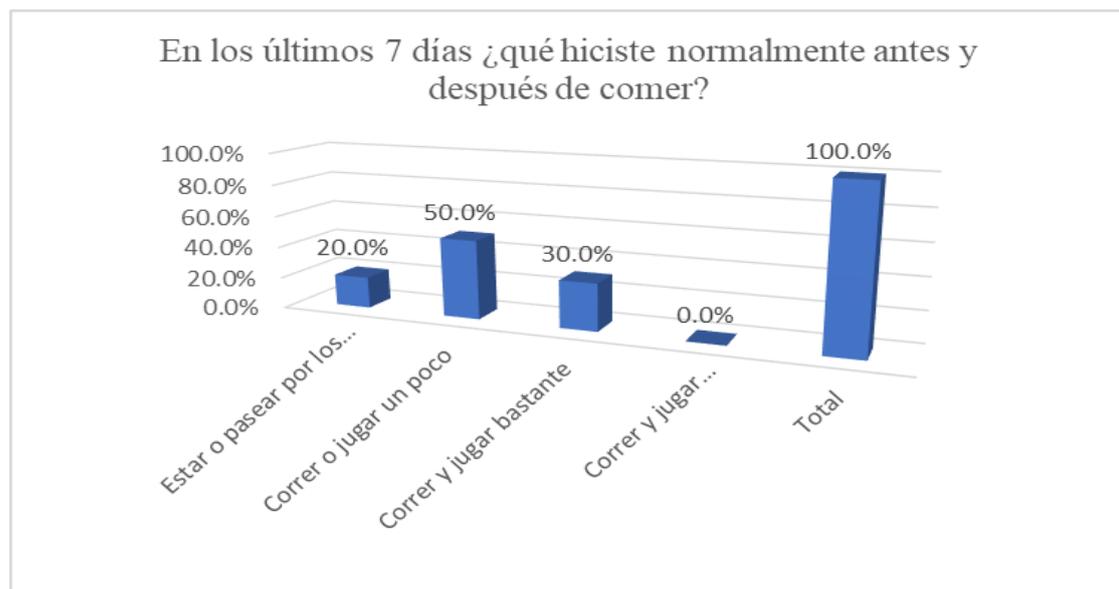
*En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?*

Ítem 4		Fi	%
En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?	Estar o pasear por los alrededores	12	20.0%
	Correr o jugar un poco	30	50.0%
	Correr y jugar bastante	18	30.0%
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo	0	0.0%
Total		60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

**Figura 4**

*En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, la actividad que realizo antes y después de comer, en los últimos 7 días, el 50% indica correr o jugar un poco, el 30% correr y jugar bastante, el 20% estar o pasear por los alrededores. Demostrando que en su mayor porcentaje corren o juegan un poco normalmente antes y después de comer.

**Tabla 7**

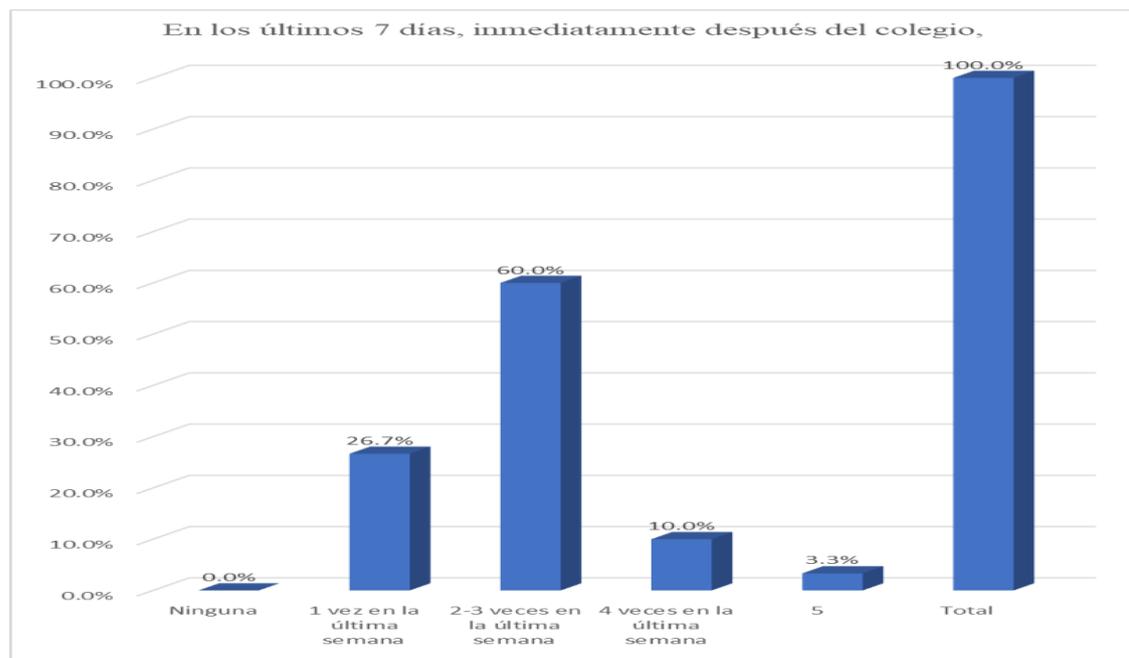
*En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio,*

	<b>Ítem 5</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	Ninguna	0	0.0%
	1 vez en la última semana	16	26.7%
	2-3 veces en la última semana	36	60.0%
	4 veces en la última semana	6	10.0%
	5 a mas	2	3.3%
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100.0%</b>

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

**Figura 5**

*En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio,*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, las veces que realizo AF des pues del colegio, en los últimos 7 días, el 60% indica 2 a 3 veces, el 26.7% 1 vez, el 10% 4 veces. Demostrando que en su mayor porcentaje juegan, bailan, practican deporte y se mantienen activos de 2 a 3 veces en la última semana.

**Tabla 8**

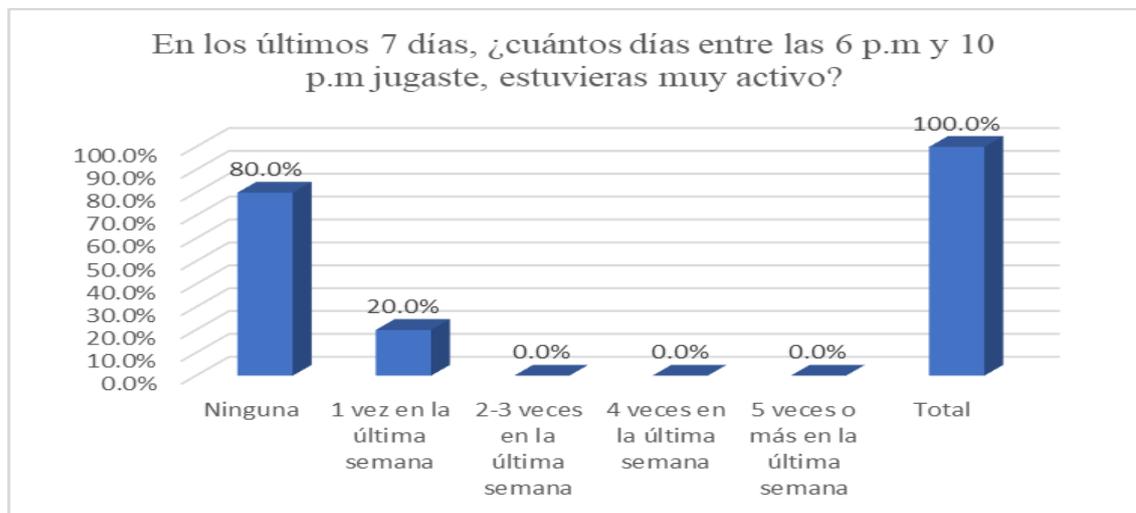
*¿Cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?*

	Ítem 6	Fi	%
En los últimos 7 días,	Ninguna	48	80.0%
	1 vez en la última semana	12	20.0%
	2-3 veces en la última semana	0	0.0%
	4 veces en la última semana	0	0.0%
	5 veces o más en la última semana	0	0.0%
	Total	60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos

**Figura 6**

*¿Cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, las veces que se mantiene activo realizando juegos, bailes, deporte entre las 6:00 pm y 10:00pm, el 20% manifiesta 1 vez en la última semana, el 80% indica ninguna. Demostrando que en su mayor porcentaje no se mantiene activo con ninguna actividad de baile, juego, deporte, entre las 6:00 pm y 10:00 pm.

**Tabla 9**

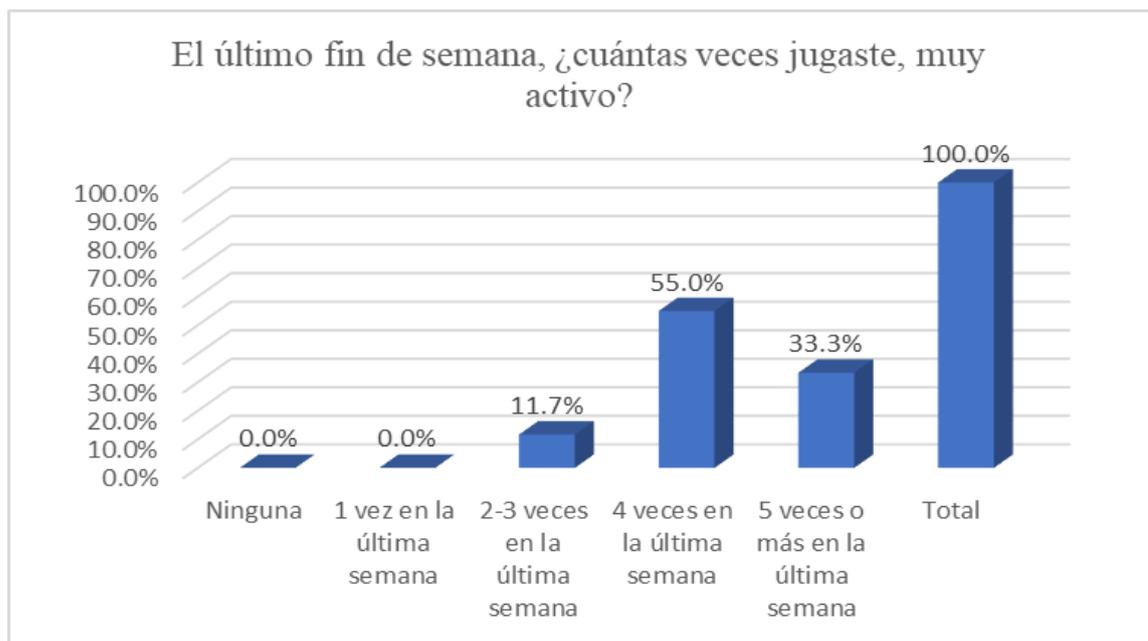
*¿Cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?*

	Ítem 07	Fi	%
El último fin de semana, ¿cuántas veces jugaste, bailaste?	Ninguna	0	0.0%
	1 vez en la última semana	0	0.0%
	2-3 veces en la última semana	7	11.7%
	4 veces en la última semana	33	55.0%
	5 veces o más en la última semana	20	33.3%
Total		60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos.

**Figura 7**

*¿Cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, las veces que realizo baile, juegos, el último fin de semana, el 55% indica 4 veces en la última semana, el 33.3% 5 veces o más en la última semana, el 11.7% 2 a 3 veces en la última semana. Demostrando que en su mayor porcentaje juegan, bailan, 4 veces en la última semana.

**Tabla 10**

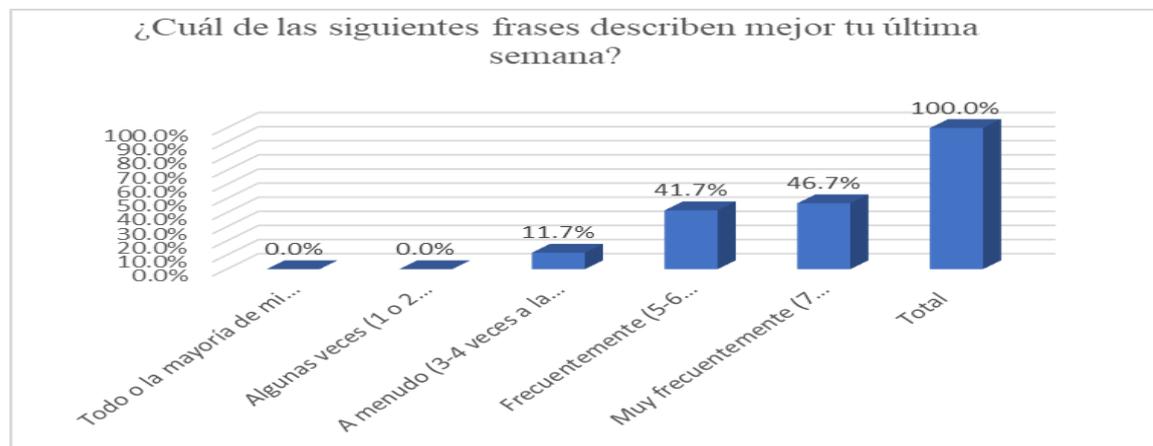
*¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?*

Ítem 08		fi	%
Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor	Todo o la mayor parte de mi tiempo libre se dedica a esfuerzos físicos poco o nada fue realizado.	0	0.0%
	Ocasionalmente (una o dos veces) realice actividades de FA (como correr, nadar, andar en bicicleta o realizar ejercicios aeróbicos).	0	0.0%
	Con frecuencia (3 a 4 veces por semana) Durante mi tiempo libre, hice actividad física.	7	11.7%
	A menudo (5 a 6 veces la semana pasada) realicé actividad física durante mi tiempo libre.	25	41.7%
	Durante mi tiempo libre, hice actividad física 7 o más veces en la última semana.	28	46.7%
Total		60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos

**Figura 8**

*¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, la mejor descripción en cuanto a AF, el 46.7% manifiesta muy frecuentemente realiza actividad física en su tiempo libre, el 41.7% frecuentemente, el 11.7% a menudo. Demostrando que muy frecuentemente realizan AF en su tiempo libre.

**Tabla 11**

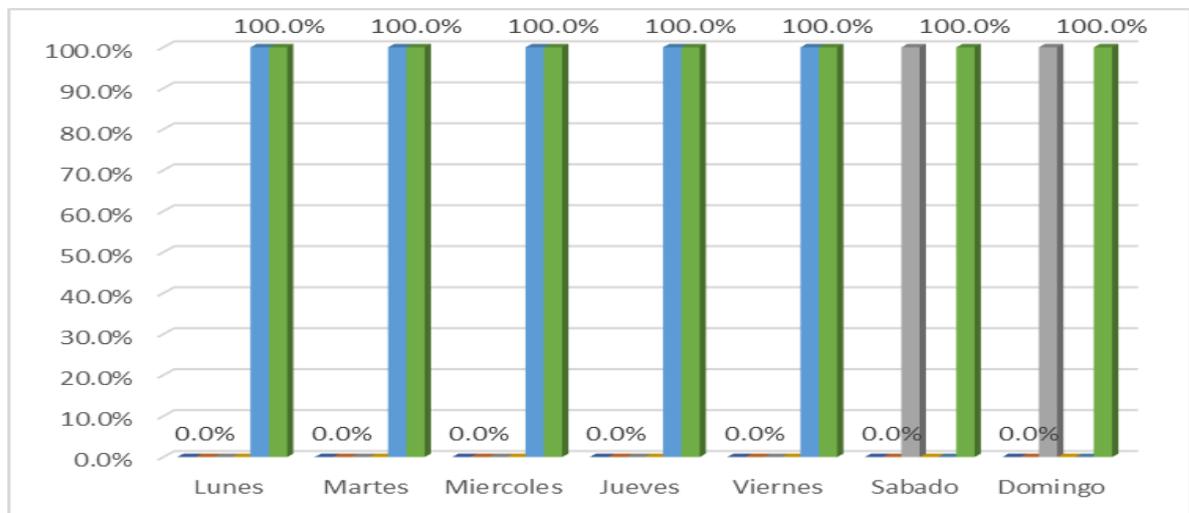
*Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana*

Ítem 09	Ninguna		Poca		Regular		Frecuente		Muy frecuente		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Lunes	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	60	100.0%
Martes	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	60	100.0%
Miércoles	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	60	100.0%
Jueves	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	60	100.0%
Viernes	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	60	100.0%
Sábado	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%
Domingo	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	60	100.0%

**Nota:** Resultados realizados según los datos obtenidos

**Figura 9**

*Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, con qué frecuencia realiza AF para cada día de la semana, el 100% manifiesta el lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, de forma muy frecuente y el 100% indica sábados y domingos de manera regular. Demostrando la frecuencia con la que realizan actividad física son de lunes a viernes.

**Tabla 12**

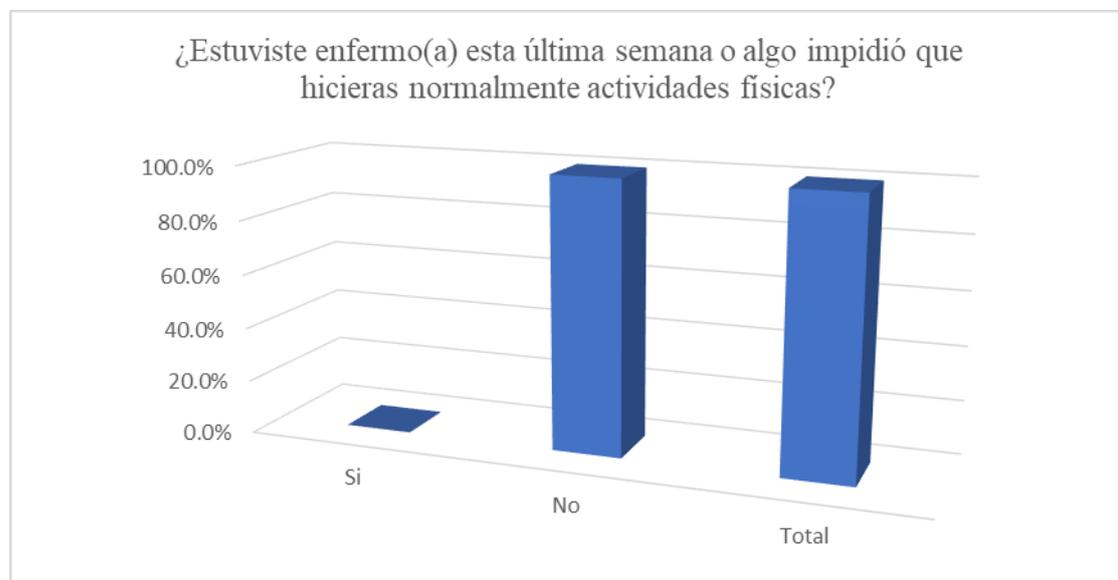
*Esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas*

Ítem 10		fi	%
¿Estuviste enfermo(a)	Si	0	0.0%
	No	60	100.0%
Total		60	100.0%

**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Figura 10**

*Esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se conoce en la tabla y en el gráfico indica, que impidió realizar AF, el 100% indica que no estuvo enfermo. Demostrando que esta última semana nada impidió realizar AF normalmente.

**b) Objetivo específico 02**

Caracterizar el nivel de actividad física según el grado en estudiantes de la I.E.P.

70291 de Aurincota, Zona Rural.

**Tabla 13**

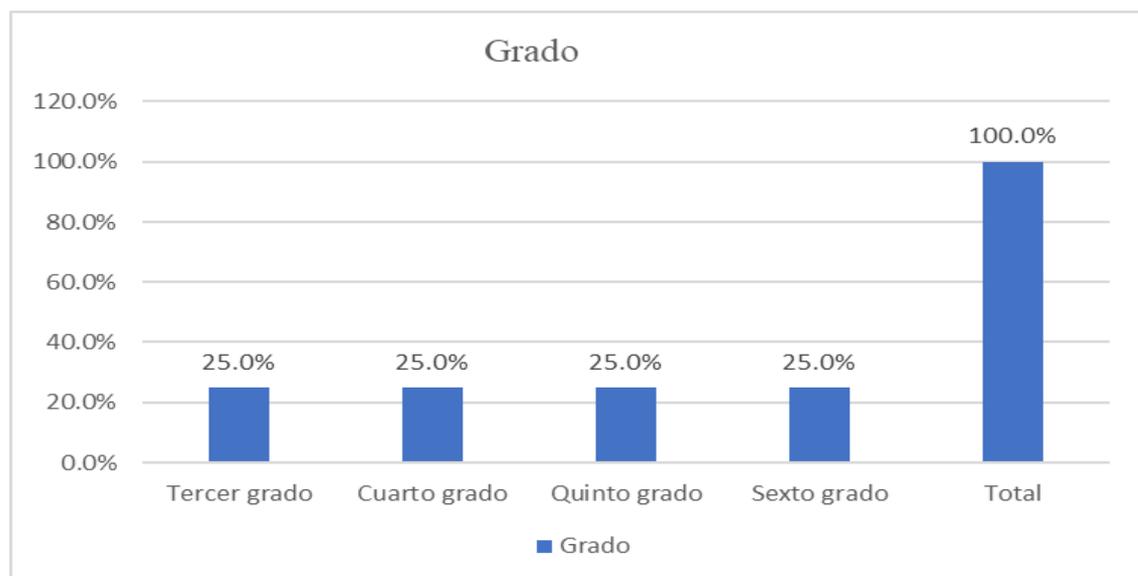
*Grado*

		<b>Fi</b>	<b>%</b>
Grado	Tercer grado	15	25.0%
	Cuarto grado	15	25.0%
	Quinto grado	15	25.0%
	Sexto grado	15	25.0%
	Total	60	100.0%

**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Figura 11**

*Grado*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se caracterizó en la tabla y en el gráfico indica, el nivel de actividad física, según el grado, el 25% asemejan los grados tercero, cuarto, quinto, sexto. Demostrando que el todo el grado tiene un nivel de AF similar.

**c) Objetivo específico 03**

Identificar el nivel de actividad física según la edad en estudiantes de la I.E.P.

70291 de Aurincota, Zona Rural.

**Tabla 14**

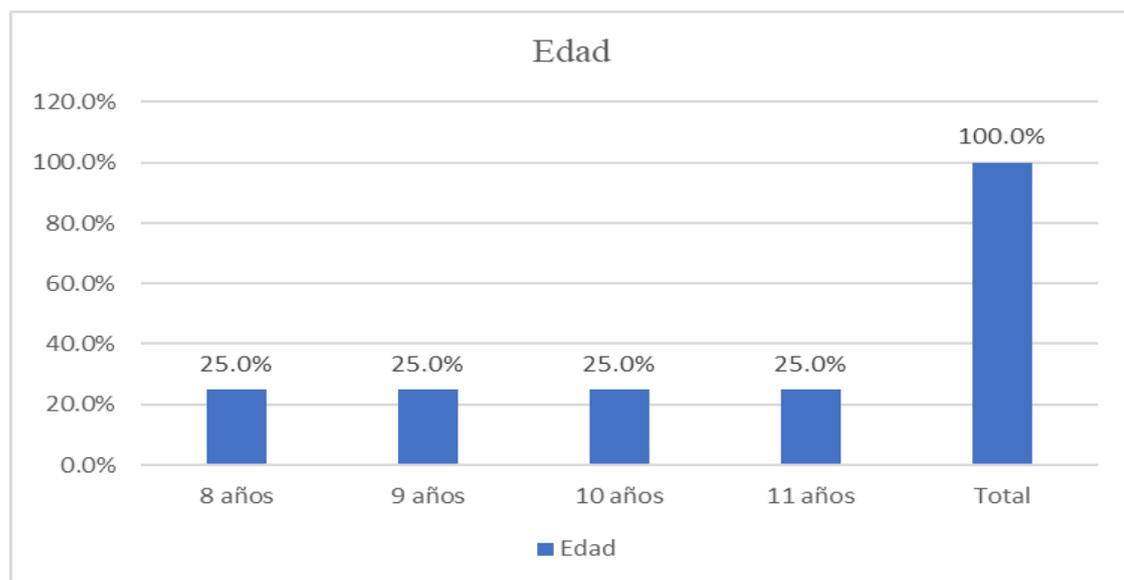
*Nivel de actividad física según edad*

		<b>Fi</b>	<b>%</b>
Edad	8 años	15	25.0%
	9 años	15	25.0%
	10 años	15	25.0%
	11 años	15	25.0%
	Total	60	100.0%

**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Figura 12**

*Edad*



**Nota:** Realizados según la Tabla.

**Interpretación:** En los resultados que se identificó en la tabla y en el gráfico indica, el nivel de AF según edad del estudiante, el 25% del porcentaje del 100%, asemejan las edades de 8 años, 9 años, 10 años, 11 años. Demostrando que entre las edades de 8 a 11 años se tiene un nivel de AF similar.



## 4.2. DISCUSIÓN

En contraste con estudios previos, se procedió a discutir los resultados con diversos autores. Barrionuevo (2021) reporta que el 61,9% de los participantes eran mujeres, y el 34,7% tenían entre 20 y 24 años. Los niveles de actividad física (AF) en los hombres fueron de 300, 600 y 1358 MET-minutos/semana para AF moderada, vigorosa y total, respectivamente, mientras que en las mujeres fueron de 200, 280 y 986,5 MET-minutos/semana ( $p < 0,001$ ). Las mujeres presentaron una mayor frecuencia de AF baja en comparación con los hombres ( $p < 0,001$ ). La AF baja fue más común en estudiantes menores de 30 años ( $p = 0,008$ ), solteros ( $p = 0,005$ ) y estudiantes de ciencias de la salud ( $p = 0,002$ ). Palomino (2018) utilizó una báscula, un tallímetro y el cuestionario internacional de actividad física, concluyendo que los valores de autoconcepto de la condición física y competencia eran significativamente altos ( $p < 0,05$ ). Además, las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en actividad física moderada y vigorosa, lo cual mejora la salud mental, social y psicológica. Según Diesra (2021) encontró que el 52,1% de los estudiantes realizaban actividad física moderada y el 67,6% tenía un rendimiento académico alto. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre el rendimiento académico y los niveles de actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad de Peri-Umbranian. por otro lado Campojo (2018) realizó un análisis descriptivo y encontró una correlación moderada entre variables ( $Rho = 0,437^{**}$ ,  $p < 0,05$ ), sugiriendo una relación significativa entre ellas. Para Peralta (2020) seleccionó a los participantes mediante muestreo de conveniencia, encontrando que el 61,2% utilizaba transporte público, el 60,7% caminaba, y el 50,6% realizaba actividades de tiempo libre. Las actividades menos frecuentes incluían paseos y manejo de bicicleta. El 56,7% de los participantes tenía un alto nivel de actividad física, y más del 50% realizaba trabajos domésticos livianos.



Por otro lado García (2021) reporta que el 73% de las mujeres tenían un contenido elevado de agua corporal y grasa visceral, mientras que el 54% de los hombres presentaban niveles poco saludables de grasa corporal y edad metabólica, aunque con buenos resultados generales. Esto dificulta establecer conclusiones definitivas sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Para Romero (2021) concluye que el nivel de actividad física promedio fue moderado a bajo, con un 46,8% en nivel bajo, 32,7% en nivel moderado y 25,5% en nivel alto. Según Sebastián (2019) mostró que la educación física obtuvo calificaciones más altas que otras materias y que los estudiantes de ciencias tenían los mejores niveles de actividad física y rendimiento académico. No hubo diferencias significativas en la correlación según la modalidad de bachillerato, aunque los estudiantes que participaron en actividades extracurriculares superaron a sus compañeros.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA.** Se concluye que el nivel de AF según los ítems en estudiantes de Aurincota, Zona Rural. el 61.7% indica siempre, se evidencia que corren o juegan un poco durante el recreo en los últimos 7 días y el 50% corren o juegan un poco normalmente antes y después de comer, el 60% indica 2 a 3 veces, el 26.7% 1 vez, el 10% 4 veces. practican deporte y se mantienen activos de 2 a 3 veces en la última semana también se evidencia que el 80% indica ninguna se mantiene activo con ninguna actividad de baile, juego, deporte, entre las 6:00 pm y 10:00 pm. Y el 100% indica sábados y domingos de manera regular. realizan actividad física son de lunes a viernes y la última semana nada impidió realizar AF normalmente.

**SEGUNDA.** Se concluye que los grados tercero, cuarto, quinto, sexto. Practican actividad física o tiene un nivel de AF similar a los demás días cuando estudian normalmente en todos los grados.

**TERCERA.** Según el objetivo específico tres el nivel de AF según edad del estudiante, el 25% el cual representa un 100% se asemejan las edades de 8 años, 9 años, 10 años, 11 años. Demostrando que entre las edades de 8 a 11 años se tiene un nivel de AF similar.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda que Enseña a los niños la importancia de calentar antes de comenzar cualquier actividad física y realizar estiramientos después. Esto ayuda a prevenir lesiones y mejora la flexibilidad. Anima a los niños a beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad física. La hidratación adecuada es esencial para mantener el rendimiento y prevenir la deshidratación.

**SEGUNDA:** Es importante que los niños tengan suficiente tiempo de descanso entre las sesiones de actividad física. El descanso adecuado es esencial para la recuperación y el crecimiento muscular. Fomenta un ambiente positivo y alentador. Celebrar los logros y esfuerzos, en lugar de centrarse únicamente en los resultados, ayuda a construir la confianza y el amor por la actividad física.

**TERCERA:** Asegúrate de que las actividades sean apropiadas para la edad y nivel de habilidad del niño. Evita la presión excesiva y permite que disfruten de la actividad sin sentirse abrumados. Además de las actividades estructuradas, asegúrate de que los niños tengan tiempo para el juego libre. Esto fomenta la creatividad, la socialización y el disfrute general de la actividad física.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amao, G. J. (2018). Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018. lima. Obtenido de Estrategias de intervención metódica para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes del VI ciclo. Ayacucho, 2018
- Arias, F. G. (2019). Actividad Física y Ciencias. (F. G. Odón, Ed.) Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de
- Arias, G. J. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica. doi: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/AriasGonzales\\_TecnicasEIInstrumentos\\_DeInvestigacion\\_libro.pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/AriasGonzales_TecnicasEIInstrumentos_DeInvestigacion_libro.pdf)
- Arzola, S. (2018). Juegos motores para fortalecer la psicomotricidad gruesa en el Nivel Inicial. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Ballcells, M. C. (2018). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Barcelona : 6. doi:[https://books.google.com.pe/books?idVORDwAAQBAJ&dq=Ejercicios+Recreativos&source=gbs\\_navlinks](https://books.google.com.pe/books?idVORDwAAQBAJ&dq=Ejercicios+Recreativos&source=gbs_navlinks)
- Barriento, N. (2021). Mitología de la Investigación. doi: <https://es.scribd.com/document/504549046/Metodologia-de-la-Investigacion-Nelly-Barrientos-C-I29933584>.
- Barrionuevo,V. Coronado,.M. Asencios,.R. Tapia,. C. Molina,.L. y Morales,.J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. Health Care and Global Health. 51-89
- Cacñahuaray, R. (2013). Los juegos motores y su relación con el aprendizaje en el área de Educación Física en los estudiantyes del 3° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Experimental N° 1278 UGEL 06, La Molina, 2012. Lima.: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle "La Cantuta".
- Calcina, Q. M. (2022). Nivel de actividad física en tiempos de pandemia de covid-19 en estudiantes de 5to y 6to grado de las instituciones educativas primarias del Centro Poblado de Lunar de Oro del distrito de Ananea 2022. Recuperado el 12



de Marzo de 2023, de  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19010>.

Calizaya, R. J. (2019). Obesidad en escolares de 6 a 12 años de la I.E.P. Glorioso Distrito de Acora. ACora. Recuperado el 13 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4644>.

Caro, F. A. (2017). DETERMINANTES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA. *DUAZARY*, 14(2). Obtenido de <file:///C:/Users/CORE%20I3/Downloads/Dialnet-DeterminantesParaLaPracticaDeActividadFisicaEnEstu-5985534.pdf>

Carrasco, D. S. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Lima: San Marcos .  
doi:  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientif\\_i.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientif_i.pdf)

Carrillo, p. j. (2016). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/>

Castillas, H. (2010). Relación entre la actividad física y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en Puerto Rico. Cupey: Universidad Metropolitana Recinto Cupey.

Casimiro, A. A. (2014). Actividad física, educación y salud. Editorial Universidad de Almería. Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_fisica\\_educaci%C3%B3n\\_y\\_salud/SZKwBAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_fisica_educaci%C3%B3n_y_salud/SZKwBAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0)

Chambi, F. E. (2023). Actividad física en la nueva normalidad en niños de la Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II de la ciudad de Ilave. Recuperado el 12 de Julio de 2023, de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19430>.

Cuno, T. W. (2022). Actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Luis Gonzaga del distrito de Limbani en tiempos de



pandemia 2022. Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/18736>.

Definiciones. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+excesiva+de+grasa+que+puede+ser+perjudicial+para+la+salud%E2%80%9D&oq=la+obesidad+y+el+sobrepeso+se+definen+como+una+acumulaci%C3%B3n+anormal+o+exces>

Devís, D. J. (2000). Actividad física, deporte y salud. (E. INDE, Ed.) Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_f%C3%ADsica\\_deporte\\_y\\_salud/hLrgAAAACAAJ?hl=es-419](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_deporte_y_salud/hLrgAAAACAAJ?hl=es-419).

Diccionario. (8 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&oq=ejercicios+f%C3%ADsicos+recreativos&aqs=chrome..69i57j0i19i22i30i2j0i10i19i22i30.3567j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

Dominguez, J. A. (2019). La competencia motriz, bondades de una competencia clave, ausente del currículo vigente. Supervisión., 5.

Domínguez, Y. y Véliz, P. (2021). Nuevas técnicas para medir el nivel de actividad física en estudios epidemiológicos sobre enfermedades no transmisibles en Cuba. *Cubana de Investigaciones Biomédicas*,40(3),429.

Dueñas, B. J. (2018). Nivel de actividad física y obesidad en niños de la Institucion Educativa Primaria 70047 Huáscar de la ciudad de Puno 2017. Puno. Recuperado el 12 de Marzo de 2022, de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9470>.

Epd, G. (2020). global health. *medicushmani*. Obtenido de [https://medicushmani.es/storage/resources/publications/61a0c6192d3aa\\_salud-global-declaracionmm.pdf](https://medicushmani.es/storage/resources/publications/61a0c6192d3aa_salud-global-declaracionmm.pdf)

Félix, Z. O. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. Obtenido de



file:///C:/Users/CORE%20I3/Downloads/Dialnet-  
NivelesDeActividadFisicaEnAlumnadoDeEducacionPrima-6736350.pdf

- Galán, D. A. (2018). Proyectos de animación físico-deportivos y recreativos. AFDA0211. IC Editorial. doi: [https://books.google.com.pe/books?id=SVApEAAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=SVApEAAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Galvéz, J. (2000). Métodos y Técnicas de Aprendizaje. Teoría y Práctica. Cajamarca: Gráfica "San Marcos".
- Gayón, G. P. (2011). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar. *EFDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/efectos-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-escolar.htm>
- Hernández, S. R. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta edición ed.). (S. D. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) México, México . Recuperado el 15 de Diciembre de 2022, de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hinojosa, F. R. (2021). efectos de la hipnosis activa-alerta sobre la pérdida de peso. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://eprints.uanl.mx/23052/1/1080315821.pdf>
- Huamán, S. (2016). Programa de juegos para desarrollar la coordinación motriz de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo Mendoza de Socospata- Andahuaylas, Apurimac, 2014. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Huerta, V. R. (2019). “Sistema De Ejercicios Físicos Para Disminuir La Obesidad En Los Estudiantes De 10 A 12 Años”. Recuperado el 25 de Abril de 2023, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39617/1/Vite%20Huerta%20Ricardo%20Leonel%20%20%20026-2019.pdf>
- Jímenez, G. A. (2013). Actividad física y enfermedades cardiovasculares. (S. Editorial Díaz de Santos, Ed.) Recuperado el 13 de Mayo de 2013, de



[https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_f%C3%ADsica\\_y\\_enfermedades\\_cardio/rpOV183kaNUC?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_y_enfermedades_cardio/rpOV183kaNUC?hl=es-419&gbpv=0)

- Mamani, V. E. (2021). Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la institución educativa primaria 70718 villa del lago de puno. Puno. Recuperado el 13 de Marzo de 2022, de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez\\_Mamani\\_Eddy\\_Cesar.pdf?sequence=1](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez_Mamani_Eddy_Cesar.pdf?sequence=1)
- Molina, E. (2014). "Definición, etiología y epidemiología del sobrepeso y obesidad infantil en el Perú". Revista Nutricional., 1410 - 1417.
- Mondragon, G., & VILCHEZ, S. (2020). "Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos del 5to. grado de Primaria de la Institución Educativa Particular "De la Cruz" Pueblo Libre - Lima. 2020. Ica: Desconocido.
- Montero, C. C. (2021). La actividad física herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños de 8 a 10 años del Colegio Torremolinos. doi: [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2021&q=Montero%2C+%282021%29+El+actual+trabajo+de+investigaci%C3%B3n+como+objetivo+principal+fue+desarrollar+%2Cmovimiento+f%C3%ADsico%2C+instrumento+fundamental+en+la+prevenci%C3%B3n+del+sobrepe](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2021&q=Montero%2C+%282021%29+El+actual+trabajo+de+investigaci%C3%B3n+como+objetivo+principal+fue+desarrollar+%2Cmovimiento+f%C3%ADsico%2C+instrumento+fundamental+en+la+prevenci%C3%B3n+del+sobrepe)
- Moreno, L. J. (2021). Aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas, para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes de 12 a 14 años de edad de la I. E. "José Carlos Mariátegui" del distrito de Sicsibamba - Sihuas - 2017. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3779>
- Lipe, L. A. (2023). Actividad física en estudiantes del VI ciclo de la institución educativa colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca. Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20104>
- López, A. L. (2021). Metodología para evaluar las habilidades motrices básicas en estudiantes de la educación básica primaria. colombia. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8089025>



- Observa-T PERÚ. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <http://www.observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.5-Sobrepeso-y-obesidad.pdf>
- Olmedilla, Z. A. (2013). Tipos de investigación en el ámbito de la actividad física y la salud. (S. Editorial Díaz de Santos, Ed.) Recuperado el 12 de Junio de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Tipos\\_de\\_investigaci%C3%B3n\\_en\\_el\\_%C3%A1mbito\\_de/BlmcYvprQ5oC?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Tipos_de_investigaci%C3%B3n_en_el_%C3%A1mbito_de/BlmcYvprQ5oC?hl=es-419&gbpv=0)
- Oleguer, C. F. (2018). Mil 1 ejercicios y juegos de recreación (Paidotribo ed.). España. doi: [https://books.google.com.pe/books?id=VORDwAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=VORDwAAQBAJ&dq=ejercicios+recreativos&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Orihuela, A. (2021). Más allá del sobrepeso: Saciando el hambre de ti: somos lo que comemos y comemos lo que callamos. Penguin Random House Grupo Editorial México, 2021. doi: [https://books.google.com.pe/books?id=hMUrEAAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=hMUrEAAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Ortiz, G. A. (2020). Obesidad infantil en contextos escolares. Editorial Circulo Rojo. doi:[https://books.google.com.pe/books?id=zjfzDwAAQBAJ&dq=sobrepeso+en+ni%C3%B1os&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=zjfzDwAAQBAJ&dq=sobrepeso+en+ni%C3%B1os&hl=es&source=gbs_navlinks_s).
- Palomino, C., Reyes, F y Sánchez., A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *chek for update* 38, 224-31.
- Peralta, L., y Zevallos Cotrina, R. (2020). Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz. *Acc cietna*, 7(2), 5 – 13.
- Poma, M. (2017). “Factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la Ciudad De Tacna - 2015” . Puno: Desconocido.



- Reyes, G. E. (2022). Actividad física, mental y salud dentro y fuera de los centros educativos. (A. Procompal, Ed.) Recuperado el 12 de Junio de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_f%C3%ADsica\\_mental\\_y\\_salud\\_dentro/gFx9EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_mental_y_salud_dentro/gFx9EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0).
- Romero Baque, D. J., Perdomo Bracho, K. E., & Carrillo Fernández, S. C. (2021). La actividad física en cuarentena. Estudio en los trabajadores del gobierno autónomo descentralizado. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(281), 78-90.
- Ruiz, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de Educación*, 21 - 33.
- Sara, M. R. (2013). Actividad física y salud. (S. Editorial Díaz de Santos, Ed.) Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad\\_f%C3%ADsica\\_y\\_salud/ixZr7nS2n8C?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Actividad_f%C3%ADsica_y_salud/ixZr7nS2n8C?hl=es-419&gbpv=0).
- Sahili, L. F. (2021). *Psicología del sobrepeso y la obesidad (segunda edición): La salud comprometida, ahora con el COVID-19 (Vol. 4)*. (2. Universidad de Guanajuato, Ed.) doi: [https://books.google.com.pe/books?id=3BXCDwAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=3BXCDwAAQBAJ&dq=sobrepeso&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- <Salud, O. M. (2011). *Encuesta Global de Salud Escolar*. Catalogación hecha por Centro de Gestión del Conocimiento OPS/OMS Perú. Lima: MINSA.
- Significado de sobrepeso. (9 de Setiembre de 2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=significado+de+sobrepeso&oq=significado+de+sobrepeso&aqs=chrome..69i57j0i13i30j0i22i30l8.5879j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.
- Sucari, H. G. (2022). Nivel de motivación y actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020. Recuperado el 13 de Junio de 2023, de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19371>.



- Tamayo, T. M. (2004). Diccionario de la investigación científica. Mexico: Limusa, México y cop. 2004.
- Tapia, W. I. (2018). Implementación de un programa de actividades físicas recreativas, para disminuir los niveles de sobrepeso y obesidad de los niños de 10 a 12 años, de la escuela Rigoberto Navas Calle. doi: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16412>
- Valencia, V. N. (2020). Desarrollo de la autoeficacia y la metacognición en ambientes e-Learning. (U. P. Nacional, Ed.) Recuperado el 13 de Marzo de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/Desarrollo\\_de\\_la\\_autoeficacia\\_y\\_la\\_metac/-hguEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Desarrollo_de_la_autoeficacia_y_la_metac/-hguEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0).
- Valenzuela, I. J.-P.-M. (2029). Diseño de la cadena logística inversa para modelo de negocio. Recuperado el 12 de Mayo de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/3604/360461152009/360461152009.pdf>.
- Vásquez, W. (2007). Diccionario de Pedagogía. Lima: San Marcos.
- Vázquez, G. S. (2013). La actividad física en los adolescentes. (S. Editorial Díaz de Santos, Ed.) Recuperado el 12 de Junio de 2023, de [https://www.google.com.pe/books/edition/La\\_actividad\\_f%C3%ADsica\\_en\\_lo\\_s\\_adolescentes/IJa2keMadKoC?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/La_actividad_f%C3%ADsica_en_lo_s_adolescentes/IJa2keMadKoC?hl=es-419&gbpv=0).
- Vega, G. R. (2021). Una barra más allá del aguante: Rebelión Auriverde y Aguante 99, la historia de una pasión por la que vivir. Recuperado el 05 de Marzo de 2022, de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/15013>.
- Wikipedia. (22 de Agosto de 2021). Obtenido de La enciclopedia libre: <https://www.google.com/search?q=wikipedia+espa%C3%B1ol&oq=wikipedia&aqs=chrome.1.69i57j0i512i9.9367j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema	Objetivo	VARIABLES	Ítem	Metodología	Técnica e Instrumentos
<p><b>General</b></p> <p><b>PG:</b> ¿Cuál será el nivel de actividad física en los Estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona rural 2023?</p>	<p><b>General</b></p> <p><b>OG:</b> Describir el nivel de actividad física en los Estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota Distrito de Huacullani - Zona rural 2023.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>(PAQ)</p>	<p>1 - 2</p> <p>3 - 4</p> <p>5 - 6</p> <p>7 - 8</p> <p>9 - 10</p>	<p>Tipo Básico</p> <p>Nivel Descriptivo</p>	<p>Técnica Encuesta</p>
<p><b>Específico</b></p> <p><b>PE1:</b> ¿Cuál será el nivel de actividad física según el PAQ en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?</p> <p><b>PE2:</b> ¿Cuál será el nivel de actividad física según el grado en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?</p> <p><b>PE3:</b> ¿Cuál será el nivel de actividad física según su edad estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural?</p>	<p><b>Específico</b></p> <p><b>OE1:</b> Conocer el nivel de actividad física según el PAQ en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.</p> <p><b>OE2:</b> Caracterizar el nivel de actividad física según el grado en estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.</p> <p><b>OE3:</b> Identificar el nivel de actividad física según su edad estudiantes de la I.E.P. 70291 de Aurincota, Zona Rural.</p>		<p>Diseño No Experimental</p> <p>Muestra 60 estudiantes</p>	<p>Cuestionario del Actividad Física (PAQ) C</p>	

## ANEXO 2: Operación de Variables

Variable	Definición conceptual	Indicadores	Instrumento	Escala
<b>Actividad Física</b>	La actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable y tiene numerosos beneficios para la salud física y mental <b>Devís (2000)</b>	<p>Actividades en el tiempo libre En los últimos 7 ¿Cuántas veces estuviste muy activo</p> <p>¿Qué hizo antes y después de las comidas en los últimos 7 días?</p> <p>¿Cuántos días jugó, hizo deporte o bailó de manera activa?</p> <p>¿Cuántos días (entre las 6 y las 10pm) entrenó, hizo deporte, bailó o jugó de manera activa?</p> <p>¿En cuántas ocasiones practicó deporte, baile o juegos de manera activa?</p> <p>Cuál de las siguientes frases describe de mejor forma la última semana.</p> <p>Indique con qué frecuencia ejecutó actividad física diaria</p> <p>¿Ha estado enfermo en la última semana o algo le ha impedido hacer actividad física regular?</p>	<p>Cuestionario <b>(PAQ)</b></p>	<b>Ordinal</b>



### ANEXO 3: Instrumento de evaluación

#### Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

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

**Recuerda:**

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

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

Actividad	No	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga o comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla - pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr footing					
Aeróbic / spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Badminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol / Fútbol sala					
Vóleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación pesas					
Artes marciales (Judo, Karate .....)					
Otros					
Otros					

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

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



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

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

**4. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer? (Marca solo una respuesta) Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)**

- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Sí  No

Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo:

---

Funte:<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfiabilidad789.htm>

Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte - vol. 17 - número 65 - ISSN: 1577-0354



## ANEXO 4: Solicitud

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Señor(a)

DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE  
AURINCOTA

Mg. Angel choquecahua chambilla

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO BRINDAR FACILIDADES  
PARA LA REALIZACION DE LA  
EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE  
INVESTIGACIÓN

Yo, Luis Miguel Nina Quispe, identificado con DNI N° 76687924, es grato dirigirme a Usted para expresarle un cordial saludo y a la vez solicitar a su despacho, me brinde facilidades en su institución educativa, para la Ejecución de Proyecto de Investigación, en la especialidad de Educación Física, "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE AURINCOTA DISTRITO DE HUACULLANI - ZONA RURAL 2023".

Sea la oportunidad de agradecer anticipadamente su apoyo, por lo que expreso mis consideraciones más distinguidas.

Aurincota 13 de diciembre del 2023

Atentamente

Luis Miguel Nina Quispe  
DNI: 76687924  
CODIGO: 180155



Angel Choquecahua Chambilla  
DNI: N° 01321034  
PRESIDENTE

Recibido  
13-12-2023



## ANEXO 5: Constancia de Ejecución

### CONSTANCIA

**EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA IEP 70291 DE  
AURINCOTA**

#### HACE CONSTAR:

Que el Sr Luis Miguel Nina Quispe, identificado con DNI. N° 76687924, egresado de la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física, ha ejecutado el proyecto de **TESIS** titulado “**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE AURINCOTA DISTRITO DE HUACULLANI - ZONA RURAL 2023**”.

Habiendo concretizado mediante encuesta a los estudiantes de esta institución el 13 de diciembre del 2023.

Se expide esta constancia para fines que considere pertinente.

*Aurincota, 13 de Diciembre del 2023*



**Firma y Sello del Director**

Escaneado con CamScanner

## ANEXO 6: Fotos





## ANEXO 7: Protocolo de cuestionario

### PROTOCOLO DE CUESTIONARIO DEL PAQ

#### Objetivo

La actividad física es esencial para el desarrollo y crecimiento óptimo de los niños. Diversos estudios han demostrado los beneficios del ejercicio en la prevención de enfermedades crónicas y su relación con el sobrepeso y la obesidad infantil. Este tema está estrechamente relacionado con la política de salud pública de algunos países. En España, el estudio ALADINO sobre prevalencia de obesidad infantil muestra que el sobrepeso se ha estabilizado en la última década, afectando al 45,2% de los niños y niñas de 6 a 9 años. Estos resultados apoyan la implementación de la estrategia NAOS, que tiene como objetivo promover la actividad física regular entre la población española, especialmente entre los niños en edad escolar.

El primer paso para desarrollar estas estrategias es establecer un diagnóstico que permita describir las tendencias de actividad física (ligera, moderada, vigorosa) en esta población. Existen varios métodos para medir la actividad física, como el agua doblemente etiquetada, la observación directa, la calorimetría indirecta, los medidores de actividad y la frecuencia cardíaca. Sin embargo, estos métodos son complejos y difíciles de utilizar en poblaciones grandes. Por tanto, una alternativa posible y fácil de utilizar a las grandes encuestas son los cuestionarios, que requieren su elaboración, traducción y validación entre la población española.

Actualmente se está traduciendo y validando una versión en español del Physical Activity Adolescent Questionnaire (PAQ-A), un cuestionario sencillo y fácil de completar que evalúa la actividad física realizada por adolescentes durante los últimos 7 días. El cuestionario pertenece a una familia de instrumentos similares que evalúan la actividad física en tres grupos de edad, como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Un cuestionario especializado para niños de 8 a 14 años es el PAQ-C (Cuestionario de actividad física para niños), que es muy comparable al PAQ-A. Los dos cuestionarios eran idénticos excepto que se omitieron las preguntas del PAQ-A sobre actividades y recreo escolares.

El PAQ-C es un cuestionario autoadministrado diseñado para medir la actividad física de moderada a vigorosa en niños y adolescentes durante los últimos 7 días. Consta de diez ítems, nueve de los cuales evalúan el nivel de actividad y uno evalúa si una enfermedad u otros acontecimientos han impedido al niño realizar sus actividades habituales durante la última semana. Las puntuaciones totales de las pruebas varían de 1 a 5, y las puntuaciones más altas indican niveles más altos de actividad.

En su versión original, el PAQ-C ha demostrado una buena consistencia interna y fiabilidad test-retest, además de correlacionarse con otros instrumentos que miden la actividad física, como el athletic competence, la valoración de la actividad física por parte de los profesores, la aptitud física evaluada mediante un test de pasos y la actividad física valorada por acelerómetro.



El objetivo de esta investigación ha sido evaluar la fiabilidad del cuestionario PAQ-C en niños españoles, utilizando como referencia la traducción al español del cuestionario PAQ-A, que ya ha demostrado su validez y fiabilidad en la población adolescente.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se trata de un estudio de fiabilidad de la versión española del cuestionario PAQ-C. Se tradujo y validó para su adaptación al español el cuestionario PAQ-A para adolescentes españoles Martínez Gómez, D. et al., 2009, con su permiso. El cuestionario era idéntico al PAQ-C, salvo que se omitieron las preguntas sobre actividades de ocio incluidas en este caso. No se realizó un nuevo proceso de validación del cuestionario porque su versión original y la traducción al español del PAQ-A ya habían sido probadas en otro grupo de edad y por lo tanto se consideraron innecesarias.

### **Participantes**

Se seleccionaron niños de entre 8 y 14 años del Centro de Investigación Mollet de la provincia de Barcelona. Se invitó a participar a cinco grupos de grado que van desde quinto a tercer de la ESO. Antes de enviar el cuestionario, se informó a los participantes y se obtuvo su consentimiento informado de acuerdo con las directrices de la Declaración de Helsinki sobre investigación en humanos.

De los 72 participantes, 38 eran niños y 34 niñas con una edad media de  $11,6 \pm 1,4$  años. Se excluyeron del estudio los niños con problemas de lectura y/o comprensión y los niños que estuvieran enfermos al momento de completar el cuestionario. El tamaño de la muestra se calcula con base en el modelo publicado por GY Zou con un poder estadístico del 80% y un nivel de significancia del 5%. El ICC mínimo se fijó en 0,7 y el ICC esperado en 0,8. Además, el tamaño de la muestra se ajustó para tener en cuenta una pérdida potencial del 10 % de participantes y del tamaño general de la población. Según el censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística el 1 de enero de 2013, el número de niños de entre 8 y 14 años en España es de 3.181.524, y el tamaño de muestra requerido es de 60 personas.

### **Procedimiento**

El cuestionario se administró en tres ocasiones, como se detalla en el Anexo 1. En primer lugar, se llevó a cabo la primera medición (M1) al comienzo de la clase de educación física, luego de una explicación detallada de cada ítem incluido en el cuestionario, haciendo hincapié en que no se trataba de una evaluación formal.

En segundo lugar, la segunda medición (M2) se realizó al finalizar la clase de educación física, dos horas después de proporcionar el primer cuestionario. Esta medición, no contemplada en la validación original ni en otras validaciones del PAQ-A en adolescentes, fue considerada en este estudio para permitir la evaluación de la actividad física durante la misma semana de referencia.

La tercera medición (M3) tuvo lugar una semana después, siguiendo el mismo procedimiento utilizado en la versión original del estudio, con el mismo contenido y autoadministración del cuestionario PAQ-C.

El análisis estadístico se presentó mediante estadísticos descriptivos, mostrando la media y la desviación estándar de las características sociodemográficas de las personas y cada ítem del cuestionario. Además, se indica la frecuencia de reacción para cada



categoría de producto. Para evaluar la fiabilidad del cuestionario se calculó la consistencia interna mediante el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach. Se utilizaron coeficientes de correlación intraclase (ICC) e intervalos de confianza del 95% (IC del 95%) para evaluar la confiabilidad test-retest para la consistencia intraobservador. Estos resultados están representados por gráficos de Bland y Altman (Fig. 2).

Se aplicaron los criterios de fiabilidad establecidos por Fleiss en 2004. Según estos criterios:

- Una ICC  $> 0,8$  se consideró como una fiabilidad excelente.
- Una ICC entre 0,6 y 0,8 se consideró como una fiabilidad buena.
- Una ICC entre 0,4 y 0,6 se consideró como una fiabilidad moderada.
- Una ICC  $\leq 0,4$  se consideró como una fiabilidad débil o pobre.

Además, se utilizó la prueba t de Student para comparar y determinar si había una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones totales del cuestionario de estudiantes varones y mujeres (Tabla 3). Todos los análisis se realizaron con SPSS v.21 para Windows.

## Discusión

Se evidencia, la puntuación total de la versión española del cuestionario PAQ-C, utilizado para evaluar la actividad física de niños españoles de 8 a 14 años, mostró una fiabilidad suficiente con valores consistentes en diferentes mediciones siendo el más alto ICC = 0,848 para 2 horas. después de la primera medición. Nuestros resultados fueron ligeramente superiores en comparación con el estudio original (ICC = 0,75 para niños y ICC = 0,82 para niñas). Se ha sugerido que la baja confiabilidad de la versión original podría deberse a diferencias en las proporciones entre las semanas de evaluación. Además, se ha observado que la actividad física de los niños tiende a ser más constante durante la semana escolar que durante las vacaciones. Se ha sugerido que la implementación de actividades planificadas durante la semana puede mejorar los niveles de actividad física y mejorar el cumplimiento.

Para el PAQ-A utilizado en el grupo de edad de 12 a 17 años, se encontró que los valores de confiabilidad test-retest eran más bajos que en nuestro estudio (ICC = 0,71) y la consistencia interna fue ligeramente mayor ( $\alpha = 0,83$ ). Aunque otros estudios muestran que los niños tienden a ser más activos, no hubo diferencias significativas en las puntuaciones de las pruebas entre niños y niñas. El PAQ-C es un instrumento que se correlaciona moderadamente con otros cuestionarios que miden la actividad física, como la aptitud cardiovascular y el rendimiento deportivo. Sin embargo, existen algunas limitaciones, como la imposibilidad de calcular la ingesta calórica estimada y la falta de distinción entre actividad intensa y moderada.

## Conclusión

El cuestionario PAQ-C demuestra ser confiable para evaluar la actividad física en niños españoles de 8 a 14 años.









## ANEXO 9: 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 LUIS MIGUEL NINA JUEPE  
identificado con DNI 76687924 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:  
“ NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE  
AURINEOTA DISTRITO DE HUACULLANI - ZONA RURAL 2022 ”

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 12 de Junio del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 10: Autorización para el depósito de tesis al 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 LUIS MUEJES NIÑA JESPE identificado con DNI 76697924 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:

“ NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 70291 DE AURINCOTA DISTRITO DE HUACULLANI-ZONA RURAL 2023 ”

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 12 de Junio del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella