



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



**PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA TELESFORO
CATACORA DE JULI, 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. RONALD ALDAIR ANCHAPURI DAMASCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



RONALD ALDAIR ANCHAPURI DAMASCO

PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE LA INSTI...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::8254:415657041

Fecha de entrega
12 dic 2024, 9:49 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
12 dic 2024, 9:53 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
B. TESIS EN WORD (1) RONALD ANCHAPURI.pdf

Tamaño de archivo
2.7 MB

73 Páginas

14,235 Palabras

75,655 Caracteres





9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Firmado digitalmente por HUAYANCA
MEDINA Pedro Carlos FAU
20145496170 hard
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 12.12.2024 21:59:20 -05:00

Firmado digitalmente por FLORES
PAREDES Alcides FAU 20145496170
soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 13.12.2024 06:01:14 -05:00





DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a:

A mis padres Miguel y Dominga quienes con bastante Fortaleza me enseñaron a esforzarme para ser cada día mejor y superarme para alcanzar mis objetivos. A mis hermanos y familiares con sus consejos y palabras de aliento me acompañan mis sueños y metas.

Finalmente, dedicar a todos mis compañeros, por apoyarme con sus recomendaciones para concluir mi investigación.

Ronald Aldair Anchapuri Damasco



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional del Altiplano por la exigente formación académica que me brindó para contribuir con el Desarrollo de la Educación en bien de la Sociedad.

A la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora que me permitieron para realizar mi presente investigación.

A docentes y estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora juli por su colaboración en mi investigación.

A mi asesor por apoyarme y orientarme en mi presente investigación.

Ronald Aldair Anchapuri Damasco



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2.1 Problema general.....	18
1.2.2 Problemas específicos	18
1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	18
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.1 Objetivo general	20
1.5.2 Objetivos específicos.....	20
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	21



2.1.1.	Antecedentes internacionales	21
2.1.2.	Antecedentes nacionales	22
2.1.3.	Antecedentes locales	24
2.2.	MARCO TEÓRICO	26
2.2.1.	Actividad física	26
2.2.2.	Tipos de actividad física.....	26
2.2.3.	Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes	27
2.2.4.	Inactividad Física en Adolescentes	28
2.2.5.	Factores Determinantes de la Inactividad Física.....	29
2.2.6.	Consecuencias de la Inactividad Física en la Salud Adolescente	29
2.2.7.	Actividad Física y su Importancia en el Ámbito Educativo.....	30
2.2.8.	Prevalencia de la Inactividad Física en Poblaciones Escolares de Perú .	31
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	31
2.3.1.	Inactividad física	31
2.3.2.	Sedentarismo	32
2.3.3.	Factores asociados a la inactividad física.....	32
2.3.4.	Contexto educativo.....	32
CAPÍTULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO.....	33
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	34
3.3.	MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO	34
3.3.1.	Técnicas.....	34
3.3.2.	Instrumentos	34
3.3.3.	Cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ-s).....	35



3.3.4. Tipo de Investigación	36
3.3.5. Diseño de investigación	37
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	38
3.4.1. Población.....	38
3.4.2. Muestra.....	38
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	40
3.6. PROCEDIMIENTO.....	40
3.7. VARIABLES	41
3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	44
4.2. DISCUSIÓN	54
V. CONCLUSIONES.....	57
VI. RECOMENDACIONES	59
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
ANEXOS.....	64

Área : Promoción de la salud.

Tema : Prevalencia de la inactividad física

Fecha de sustentación: 18 de diciembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Población.....	40
Tabla 2 Muestra de la Investigación	39
Tabla 3 Operacionalización de variables	41
Tabla 4 Tiempo de inactividad física de los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ	44
Tabla 5 Tiempo de inactividad física de los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ	47
Tabla 6 Tiempo de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ.....	50
Tabla 7 Tiempo de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ	51
Tabla 8 Tiempo de inactividad física fin de semana en los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ.....	52
Tabla 9 Tiempo de inactividad física fin de semana en los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ.....	53



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Mapa de ubicación del Colegio Telesforo Catacora	33



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Instrumento de evaluación.....	65
ANEXO 2 Solicitud de ejecución del proyecto de investigación.....	67
ANEXO 3 Dictamen del borrador de tesis	68
ANEXO 4 Constancia de ejecución	69
ANEXO 5 Evidencias fotográficas.....	70
ANEXO 6 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	72
ANEXO 7 Autorización para el depósito de tesis	73



ACRÓNIMOS

OMS:	Organización Mundial de la Salud
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y Cultura
SBQ:	Cuestionario de Comportamiento Sedentario



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de prevalencia de la inactividad física. Se utilizó el enfoque cuantitativo con diseño descriptivo. La población asumida fue de 678 estudiantes del primero al quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli durante el año 2023. Para ello, se utilizó una muestra no probabilística de 268 estudiantes de todas las secciones del primer y segundo grado. Se utilizó la técnica de encuesta como método de recolección de información, empleando el cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ-s) en su versión en español, adaptado por Montoya et al. (2022) y Grajales et al. (2022). Para la información se aplicó la estadística descriptiva, y el procesamiento de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS. Los resultados revelaron que la inactividad física es un problema demostrándose que el 84.6% de los estudiantes no realizan actividad física, el 86.9% indican que pasan el mayor tiempo en la televisión, el 59.3% refieren comer sentado. Además, se observó que durante los fines de semana se intensificaba la inactividad física, con un notable aumento en el tiempo dedicado a ver televisión, comiendo sentado 82.1%, descansando 66.9%, jugar videojuegos, escuchando música, hablando por el teléfono 64.8%, haciendo trabajo escolar, realizar ejercicios 50.3% y viajar en carro, mientras que la participación en actividades físicas disminuyó considerablemente. En conclusión, los hallazgos de esta investigación destacaron la urgente necesidad de desarrollar programas educativos que promuevan la actividad física y reduzcan el sedentarismo en la población estudiantil, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir problemas de salud asociados con la inactividad física.

Palabras Clave: Actividad física, Inactividad física, Pasividad física, Reposo físico, Sedentarismo.



ABSTRACT

The aim of this study was to determine the level of prevalence of physical inactivity. A quantitative approach with descriptive design was used. The assumed population was 678 students from first to fifth grade of the Telesforo Catacora Secondary School of Juli during the year 2023. For this purpose, a non-probabilistic sample of 268 students from all sections of the first and second grade was used. The survey technique was used as a method of data collection, employing the sedentary behavior questionnaire (SBQ-s) in its Spanish version, adapted by Montoya et al. (2022) and Grajales et al. (2022). Descriptive statistics were applied for the information, and data processing was performed using the SPSS statistical package, with the likelihood that the results would be similar to those stated in the research hypothesis. The results revealed that physical inactivity is a problem, showing that 84.6% of the students do not engage in physical activity, 86.9% indicate that they spend most of their time watching television, and 59.3% report eating sitting down. In addition, it was observed that during weekends physical inactivity intensified, with a notable increase in the time spent watching television, eating while sitting 82.1%, resting 66.9%, playing video games, listening to music, talking on the phone 64.8%, doing school work, exercising 50.3% and traveling by car, while participation in physical activities decreased considerably. In conclusion, the findings of this research highlighted the urgent need to develop educational programs that promote physical activity and reduce sedentary lifestyles in the student population, in order to improve their quality of life and prevent health problems associated with physical inactivity.

Keywords: Physical activity, Physical inactivity, Physical passivity, Physical rest, Sedentary lifestyle.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la inactividad física representa uno de los mayores desafíos de salud pública a nivel mundial, ya que contribuye significativamente al desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, y problemas cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo más importante para la mortalidad global, y sus efectos se reflejan cada vez con mayor incidencia en niños y adolescentes (OMS, 2022). Este fenómeno se agrava por los cambios en los estilos de vida, el uso extendido de tecnología y el desplazamiento de actividades físicas en la rutina diaria de los jóvenes, quienes ven reducidas sus oportunidades de participar en actividades deportivas y recreativas.

La adolescencia, en particular, constituye una etapa de formación de hábitos fundamentales que impactan la salud física y mental a largo plazo. Sin embargo, en el contexto educativo peruano, se observa una carencia de políticas y programas que promuevan la actividad física regular entre los estudiantes. Específicamente, en la región de Puno, la implementación de actividades físicas en las instituciones educativas enfrenta limitaciones significativas relacionadas con la infraestructura, recursos humanos y sensibilización sobre su importancia. Estas barreras, sumadas a factores sociales, económicos y culturales, pueden llevar a que los jóvenes desarrollen patrones de vida sedentarios desde edades tempranas, comprometiendo así su bienestar futuro.

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la prevalencia de la inactividad física en los estudiantes de primer y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli durante el año 2023. Este análisis busca aportar



información relevante para comprender el estado actual de la actividad física en la población estudiantil de la zona, identificando aquellos factores que pueden incidir en el desarrollo de conductas sedentarias. Además, se espera que los resultados obtenidos sirvan como base para la elaboración de estrategias que fomenten la actividad física en el ámbito escolar, promoviendo una cultura de bienestar físico en los estudiantes.

La metodología utilizada en esta investigación es de tipo descriptivo y transversal, mediante la cual se realizará un diagnóstico de la prevalencia de inactividad física en una muestra representativa de estudiantes. Los datos serán recolectados mediante cuestionarios estructurados y adaptados a la población estudiantil, para luego ser analizados estadísticamente y así generar información precisa y objetiva sobre la problemática.

Esta investigación se propone contribuir al conocimiento y a la toma de decisiones para la mejora de los niveles de actividad física entre los estudiantes, en aras de fomentar un desarrollo saludable e integral desde la adolescencia.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inactividad física en la población adolescente es una problemática creciente que afecta de manera directa el desarrollo integral de los estudiantes. En las instituciones educativas, la falta de actividad física está relacionada con múltiples factores, entre los que destacan las limitaciones de infraestructura, la carencia de programas escolares orientados al deporte y la escasa sensibilización respecto a los beneficios de un estilo de vida activo. Estos factores, sumados a los cambios en los estilos de vida y el uso creciente de la tecnología, han llevado a que muchos jóvenes adopten hábitos sedentarios, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud física y mental a corto y largo plazo.



En el caso específico de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli, se observa una creciente preocupación por la escasa participación de los estudiantes en actividades físicas, tanto dentro como fuera del horario escolar. A pesar de las recomendaciones internacionales que sugieren al menos 60 minutos diarios de actividad física para los adolescentes (OMS, 2022), numerosos estudiantes en esta institución no logran alcanzar dicho estándar. Este déficit se refleja en problemas como el sobrepeso, el estrés académico y una baja percepción de bienestar general, lo que sugiere una correlación preocupante entre la inactividad física y las condiciones de salud y rendimiento escolar de los estudiantes.

El problema es de relevancia debido a que la adolescencia es una etapa crucial para la consolidación de hábitos que influirán en el bienestar a lo largo de la vida. La inactividad física durante esta fase puede llevar a la consolidación de patrones de vida sedentarios, con consecuencias adversas para la salud física, emocional y social de los estudiantes. La falta de actividad física no solo afecta la condición física, sino que también repercute en el rendimiento académico, la concentración y las habilidades sociales, aspectos fundamentales para el desarrollo personal.

Esta investigación busca determinar la prevalencia de la inactividad física en los estudiantes del primer y segundo grado de esta institución educativa durante el año 2023. Comprender la magnitud de este problema permitirá no solo conocer el nivel de actividad física en este grupo, sino también proponer estrategias que promuevan estilos de vida saludables, impulsando una cultura de actividad física en el entorno escolar y, por extensión, en la comunidad.



1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la prevalencia de la inactividad física en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la prevalencia de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023?
- ¿Cuál es la prevalencia de inactividad física en los fines de semana de los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Existe un nivel alto de prevalencia de la inactividad física en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación sobre la prevalencia de la inactividad física en estudiantes de secundaria es de gran relevancia, ya que la adolescencia es una etapa crucial para la adopción de hábitos saludables que influirán en la salud y el bienestar a lo largo de la vida. Diversos estudios han demostrado que la falta de actividad física durante esta fase puede dar lugar a un estilo de vida sedentario, lo que aumenta el riesgo de enfermedades



crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud, 2022). Este riesgo no solo tiene implicancias para la salud física, sino que también impacta en el desarrollo psicosocial y en el rendimiento académico de los estudiantes, aspectos esenciales para su crecimiento integral.

En el contexto de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli, la falta de estudios previos que documenten el nivel de actividad física de los estudiantes constituye una brecha en el conocimiento sobre la salud adolescente en la región. Esta investigación permitirá conocer el estado actual de la actividad física en los estudiantes de primer y segundo grado, generando una base de datos relevante para futuros programas de promoción de la salud en la comunidad educativa. La información obtenida servirá de sustento para que las autoridades educativas y de salud desarrollen políticas y programas específicos que fomenten un estilo de vida activo, favoreciendo así el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Además, esta investigación es pertinente desde una perspectiva social y comunitaria, ya que contribuirá a la sensibilización de padres, docentes y estudiantes sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades y en la mejora de la calidad de vida. Promover hábitos saludables en la adolescencia no solo impacta en la vida de los jóvenes, sino que también puede generar efectos positivos a nivel familiar y comunitario, al sentar las bases para una cultura de bienestar.

Por lo tanto, este estudio responde a la necesidad de contar con datos específicos sobre la prevalencia de la inactividad física en estudiantes adolescentes en la región de Juli, permitiendo que se identifiquen factores de riesgo y se propongan acciones preventivas. Los resultados de esta investigación serán de utilidad tanto para la institución



educativa como para las autoridades locales y regionales en el diseño de intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida activos y saludables en la juventud.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

Determinar la prevalencia de la inactividad física en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar la prevalencia de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023.
- Evaluar la prevalencia de inactividad física en los fines de semana de los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Lamiño (2020) tuvo como objetivo el conocer los niveles de inactividad física y el sedentarismo en niños y adolescentes de 9 a 17 años. Se destaca que factores como la modificación en la dieta, el alto consumo de grasas y azúcares, así como el uso intensivo de dispositivos tecnológicos, contribuyen a la falta de actividad física en este grupo demográfico. El estudio recopiló información de diferentes bases de datos y concluye que estos factores pueden llevar a enfermedades no transmisibles en la etapa adulta, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Tamayo (2015) tuvo como objetivo el conocer la influencia de las redes sociales y la tecnología en el sedentarismo en estudiantes de una institución educativa en Ambato. Se utilizó un enfoque crítico propositivo y se aplicaron encuestas para recopilar información sobre el uso de las redes sociales. El estudio revela que existe una falta de conocimiento y control sobre el uso adecuado de las redes sociales, lo que contribuye al sedentarismo. Se propone la implementación de planificaciones y talleres de actividades físicas en colaboración con autoridades y padres de familia para combatir el sedentarismo.

Moreta (2022) tuvo como objetivo el de conocer los niveles de sedentarismo en estudiantes a través de la práctica de la actividad física. Se realizó una encuesta a estudiantes y padres de familia para recopilar información



relevante. La investigación concluye que los estudiantes realizan poca o ninguna actividad física en casa. El objetivo es mejorar la salud y combatir el sedentarismo a través de la práctica de la actividad física, y se ofrecen recomendaciones para lograrlo.

Cruz (2021) tuvo como objetivo el de explorar y establecer los niveles de incidencia en la actividad física ocasionados por el sedentarismo de estudiantes. Se basó en un enfoque mixto, cuantificando el nivel de actividad física a través del test de Cooper y usando entrevistas y cuestionarios para obtener perspectivas cualitativas. El objetivo es sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física y promover hábitos saludables para prevenir el sedentarismo y sus efectos negativos en la salud.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Quijano (2022) tuvo como objetivo el conocer los niveles de relación entre la actividad física y la autoestima de los adolescentes en la Institución Educativa Cristo Salvador. Se trabajó con 80 estudiantes mediante un enfoque descriptivo correlacional. Los resultados demostraron una correlación positiva fuerte entre actividad física y autoestima, subrayando la importancia de la actividad física en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Rodríguez y Zavala (2023) realizaron una investigación que tuvo por objetivo el de la asociación entre el nivel de actividad física y la conducta sedentaria de los padres con el nivel de actividad física de sus hijos en edad escolar durante la pandemia de COVID-19. A través de un enfoque transversal observacional y cuestionarios virtuales, se recopilieron datos de 288 pares de padres e hijos. Los resultados destacan la práctica de actividad física moderada-



vigorosa por parte de los padres y una alta actividad física en los niños, lo que sugiere una posible influencia parental en el comportamiento físico de los hijos.

Quiñones (2018) su objetivo fue establecer la conexión entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal en adolescentes pertenecientes a una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho, Lima. Mediante un estudio cuantitativo de tipo observacional y corte transversal, se encuestó a 103 adolescentes. Los resultados indican una significativa conexión entre comportamiento sedentario y actividad física con el índice de masa corporal, donde la alta actividad sedentaria se asocia a sobrepeso y obesidad.

Arroyo y Gonzáles (2021) tuvieron el objetivo establecer e identificar la interrelación entre la actividad física y el sedentarismo en estudiantes. Esta investigación de enfoque descriptivo correlacional se basó en un diseño no experimental, utilizando el cuestionario como método de recolección de datos. La muestra incluyó a 44 estudiantes del IX semestre seleccionados intencionalmente. El análisis correlacional mostró una asociación negativa alta entre actividad física y sedentarismo, demostrando su importancia en la salud.

Echevarria (2015) tuvo como propósito conocer los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes, así como sus factores concomitantes. A través de entrevistas y el cuestionario GPAQ, se evaluaron 342 alumnos de medicina. Los resultados revelan que la mayoría cumple con las recomendaciones de actividad física de la OMS, pero también presentan altos niveles de sedentarismo. Se estableció una asociación entre sedentarismo y perímetro



abdominal, y entre sedentarismo y no cumplir con las recomendaciones de actividad física.

Jáuregui (2022) tuvo como propósito calcular los niveles de actividad física en los estudiantes. A través de un enfoque descriptivo y un diseño no experimental-transversal, se aplicó el cuestionario de nivel de actividad física a una muestra de 66 alumnos. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes presentan niveles bajos de actividad física, lo que resalta la influencia de la pandemia en su rutina y comportamiento.

2.1.3. Antecedentes locales

Mamani et al. (2017) su estudio tuvo por objetivo conocer los niveles de actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno, abordando tanto a mujeres como a varones. La metodología se basa en un diseño transversal-descriptivo, contando con la participación de 225 estudiantes de quinto grado de educación secundaria. A través del inventario de actividad física habitual para adolescentes, se evaluó la actividad física de los participantes. Concluyendo que los resultados evidencian pequeñas diferencias entre géneros, donde las mujeres presentan niveles moderados de actividad física (45.8%), en comparación con los varones que exhiben niveles bajos (52.8%). A pesar de estas diferencias, las estadísticas no señalan significancia ($p=0.205$), concluyendo que los adolescentes de Puno no cumplen con las recomendaciones de actividad física.

Yanqui y Rodríguez (2022) su investigación tuvo por objetivo el de establecer los niveles de la influencia de los estilos de vida saludable en la actividad física deportiva en estudiantes del tercer grado de Educativa Secundaria en de Azángaro. La muestra seleccionada incluye a 32 estudiantes. La



metodología empleada es cuantitativa, con un enfoque descriptivo correlacional transeccional. Los resultados muestran una correlación positiva fuerte entre la actividad física deportiva y los estilos de vida saludable ($r=0.84$), respaldada por un análisis de hipótesis mediante la prueba de T de Student.

Choquepata (2020) tuvo por objetivo el conocer los niveles de relación entre la actividad física y su relación con la prevención de enfermedades, esta investigación se centra en los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes. La metodología sigue un enfoque descriptivo comparativo, con dos grupos de estudio de cada universidad y una muestra de 660 estudiantes. Los resultados revelaron similitudes en los niveles de actividad física y sedentarismo entre los estudiantes, lo que destaca la importancia universal de la actividad física.

León y Sánchez (2022) realizaron su investigación con el objetivo de establecer los niveles de la relación entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo de futsal en estudiantes de segundo grado de la IES de Azángaro. La muestra constó de 16 estudiantes de segundo grado seleccionados intencionalmente. La metodología empleada es correlacional, con un diseño no experimental, transversal y descriptivo correlacional. La correlación positiva considerable entre las capacidades físicas y el rendimiento deportivo de futsal se establece mediante el coeficiente de Pearson ($r=0.76$) y el análisis de la prueba de hipótesis.

Cansaya (2017) su estudio tuvo por finalidad el conocer y establecer las causas del sedentarismo en estudiantes de la IES adventista de la ciudad de Puno. La metodología empleada es no experimental descriptiva y de diseño diagnóstico. La muestra incluye a 236 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 13 y 17



años. Los resultados indican que hay un porcentaje significativo de estudiantes que muestran actitudes y comportamientos sedentarios, como la falta de actividad física y el consumo de alimentos no saludables. La investigación destaca la importancia de abordar el sedentarismo para prevenir futuras patologías en los estudiantes.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física

La OMS (2017) “define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. (p.13).

Según Brenes (1996) la actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético.

Para Meneses y Monge (1999) la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

2.2.2. Tipos de actividad física

- Actividades aeróbicas, La actividad de tipo aeróbico también recibe el nombre de “cardiorrespiratorias”, porque requieren del corazón y pulmones para transportar oxígeno a diferentes partes del cuerpo. Los



objetivos de la actividad física de tipo aeróbico son, el fortalecimiento de los músculos y el fortalecer el sistema cardiorrespiratorio (Merino y González, 2019).

- Actividades de fuerza y resistencia muscular, La fuerza muscular es la facultad que tiene el músculo de generar tensión y vencer una fuerza opuestas. La resistencia muscular es la capacidad física que tiene el músculo de mantenerse contraído o en tensión por un periodo de tiempo determinado (Merino y González, 2019).
- Actividades de flexibilidad, La flexibilidad se puede definir como la habilidad que tienen “las articulaciones para moverse en todos los rangos de movimiento” (Merino y González, 2019). Existen dos componentes que intervienen en la flexibilidad, la amplitud articular y la elongación muscular. El primero es el rango de movimiento que permite una articulación y el segundo tiene un músculo para elongación (Ministerio de Salud Pública, 2010).
- Actividades de coordinación, La coordinación es la capacidad que tiene el ser humano de generar, sincronizar y combinar movimientos suaves y precisos, los cuales son ejecutados por el sistema nervioso acompañado del aparato locomotor (Merino y González, 2019).

2.2.3. Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

Los beneficios de la actividad física en la niñez y la adolescencia son varios, tales como mejorar la fuerza muscular y la flexibilidad; aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y la condición física; disminuye los síntomas de depresión y ansiedad; también ayuda a la maduración ósea, lo que reduce el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta y uno de los principales es disminuir el



riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas como por ejemplo, sobrepeso y la obesidad (Incarbone *et. al*, 2013). Los niños que practican actividad física tienden a tener un peso saludable y una disminución de la grasa corporal o tejido adiposo (Llerena, 2020). En los niños y adolescentes la actividad física juega un papel fundamental, en el ámbito social y en la autoestima debido a que facilita la interacción entre niños y adolescentes creando un ambiente de interacción social.

2.2.4. Inactividad Física en Adolescentes

La inactividad física es un fenómeno creciente a nivel mundial, especialmente en poblaciones jóvenes, lo que plantea un importante desafío para la salud pública.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la falta de actividad física regular es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Diversos autores coinciden en que los adolescentes representan un grupo vulnerable para la inactividad física debido a cambios sociales, académicos y tecnológicos que limitan el tiempo y el interés en actividades físicas (Hallal et al., 2012; Guthold et al., 2020).

Investigaciones en América Latina señalan que los niveles de actividad física en adolescentes son significativamente bajos, en parte debido a factores socioeconómicos y culturales (Rivera et al., 2016).

En Perú, estudios recientes evidencian que la inactividad física en escolares se ha incrementado en los últimos años, asociándose a una mayor incidencia de obesidad infantil (Pacheco & Valenzuela, 2019; Ministerio de



Salud, 2020). Este contexto refleja la necesidad de analizar el fenómeno en áreas específicas del país, como Juli, para entender mejor las características y determinantes locales de la inactividad física.

2.2.5. Factores Determinantes de la Inactividad Física

Los factores que determinan la inactividad física en adolescentes incluyen aspectos individuales, familiares, escolares y ambientales.

Según Sallis y Owen (1999), el entorno físico y social desempeña un papel fundamental en el fomento de la actividad física en los jóvenes. Por ejemplo, una infraestructura escolar insuficiente y la falta de espacios recreativos adecuados limitan las oportunidades para que los adolescentes se mantengan activos (González et al., 2021).

A nivel familiar, estudios han demostrado que el apoyo parental y la participación en actividades físicas con la familia influyen positivamente en el nivel de actividad de los jóvenes (Trost et al., 2003; Bauman et al., 2012).

Asimismo, investigaciones de Lubans et al. (2011) muestran que los adolescentes son más propensos a realizar actividad física cuando perciben apoyo de sus pares y de sus docentes.

2.2.6. Consecuencias de la Inactividad Física en la Salud Adolescente

limita La inactividad física en adolescentes tiene implicancias importantes para su salud física, mental y social. Según Janssen y LeBlanc (2010), el sedentarismo en la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.



Además, estudios recientes han vinculado la inactividad física con un mayor riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión (Ekelund et al., 2012; Biddle & Asare, 2011).

Los efectos del sedentarismo en la salud mental también han sido respaldados por investigaciones de Tremblay et al. (2011), quienes concluyen que los adolescentes que no participan en actividades físicas presentan mayores niveles de estrés y menores niveles de satisfacción general. Esto resalta la necesidad de fomentar una mayor actividad física para prevenir estos problemas y mejorar el bienestar integral de los jóvenes

2.2.7. Actividad Física y su Importancia en el Ámbito Educativo

El entorno educativo es fundamental para el fomento de la actividad física en adolescentes. Según la UNESCO (2015), las escuelas juegan un papel clave en la promoción de estilos de vida activos mediante la inclusión de programas de educación física y actividades deportivas extracurriculares. Autores como Bailey et al. (2009) sostienen que la actividad física en el ámbito escolar no solo contribuye a la salud física de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico y sus habilidades sociales.

En el contexto peruano, es especialmente relevante considerar la influencia del currículo escolar y la disponibilidad de recursos en las instituciones educativas. Estudios en América Latina sugieren que el fomento de la actividad física en las escuelas se enfrenta a desafíos relacionados con la falta de infraestructura y recursos humanos adecuados (Reyes et al., 2018; Navarro et al., 2020). Por tanto, analizar la situación en instituciones específicas, como la



Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli, permitirá proponer mejoras en la promoción de actividad física en el ámbito escolar.

2.2.8. Prevalencia de la Inactividad Física en Poblaciones Escolares de Perú

Diversos estudios han intentado medir la prevalencia de la inactividad física en poblaciones escolares en Perú. Por ejemplo, Pacheco y Valenzuela (2019) hallaron que el 60% de los estudiantes de secundaria en Lima no cumplían con los niveles recomendados de actividad física. A nivel regional, existen pocas investigaciones, lo que resalta la importancia de estudios como el presente, que permitirá caracterizar la prevalencia de la inactividad física en estudiantes del distrito de Juli y ofrecer un panorama más amplio y contextualizado del problema en la región de Puno (Instituto Nacional de Salud, 2019).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Inactividad física

La presente investigación se basa en conceptos clave sobre la inactividad física y su medición. La inactividad física se define como la falta de actividad física regular, la cual se puede medir a través de cuestionarios y pruebas específicas (Hallal et al., 2012).

Este marco conceptual también incluye modelos teóricos como el Modelo Socio ecológico (Sallis et al., 2008), que considera múltiples niveles de influencia en la conducta de actividad física, incluyendo factores individuales, sociales y ambientales.



2.3.2. Sedentarismo

Antropológicamente, el término “sedentarismo” (del latín “sedere”, o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada. Es probable que en las formas de vida nómades se requería un mayor gasto energético en las actividades diarias para satisfacer las necesidades individuales y del grupo social, en contraste a la sociedad sedentaria, aunque en ésta el gasto energético de los individuos en los estratos sociales más bajos era sin duda mayor que el de los de niveles más altos (OMS, 2005).

2.3.3. Factores asociados a la inactividad física

Diversos estudios destacan factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en los niveles de actividad física en adolescentes. Entre los factores intrínsecos se encuentran la motivación, la autopercepción de habilidades físicas y el interés por actividades deportivas (Deci & Ryan, 1985). Por otro lado, los factores extrínsecos incluyen la disponibilidad de espacios deportivos, el apoyo familiar y escolar, y la influencia de la tecnología y el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos (Guthold et al., 2020).

2.3.4. Contexto educativo

En el ámbito educativo, las instituciones tienen un rol esencial en la promoción de la actividad física mediante la implementación de programas curriculares y extracurriculares. Según el Currículo Nacional de Educación Básica (Ministerio de Educación del Perú, 2016), se debe fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes a través de la práctica regular de actividad física, contribuyendo así a su desarrollo integral.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO

El Colegio Telesforo Catacora se encuentra ubicado en San Juan, Juli, en la provincia de Chucuito, dentro del departamento de Puno, en Perú. Este centro educativo ofrece educación en el nivel secundaria y tiene como objetivo proporcionar una formación integral de alta calidad a sus estudiantes en diversas dimensiones: espiritual, física, social, intelectual, moral y emocional. El Colegio Telesforo Catacora opera en la modalidad escolarizada, se realizan los trabajos durante el turno de la mañana y asisten estudiantes de ambos géneros.

Figura 1

Mapa de ubicación del Colegio Telesforo Catacora



Nota. Imagen extraída de Google Maps.



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio tuvo una duración de siete meses e inicio en el año académico del 2023 y se culminó en el 2024, así de esa forma se cumplió con las actividades programadas en el proyecto de investigación, presentado a la unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación.

3.3. MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO

3.3.1. Técnicas

De acuerdo a la investigación planteada la técnica tomada en cuenta para el presente estudio fue el de la encuesta, la cual fue elegida de acuerdo a establecido por Bernal (2010), quien sostiene que es un método de investigación metódico que brinda la oportunidad de obtener información directa sobre el tema que se está estudiando y también por lo manifestado por Hernández et al. (2014), quienes confirman que esta técnica permite conocer en profundidad el objeto de investigación y luego analizar y describir diferentes situaciones relacionadas con la realidad que está siendo examinada. de la misma manera para Carrasco (2009) la encuesta es una herramienta valiosa que nos permite obtener información detallada y directa, lo que a su vez nos facilita comprender y analizar con más detalle las situaciones que estamos explorando en nuestro estudio.

3.3.2. Instrumentos

Respondiendo a lo anteriormente descrito el instrumento que le corresponde a la investigación será el cuestionario, lo cual fue determinado y justificado de acuerdo a lo manifestado por Hernández y Mendoza (2018), quienes describen a este instrumento, el cual se posiciona como una herramienta



fundamental que el investigador utiliza para recopilar información o datos vinculados a las variables que están siendo investigadas, de la misma manera se encuentra descrito por Hernández et al. (2014) donde se afirma que el instrumento elegidos para la presente investigación posibilita la recolección de elementos relevantes de manera precisa y organizada, centrándose en los aspectos centrales del estudio y colaborando de manera significativa en el logro de los objetivos establecidos.

3.3.3. Cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ-s)

De acuerdo a Rial et al. (2023) la falta de actividad física es reconocida como uno de los factores primordiales que aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles, es esencial comprender este fenómeno a nivel de la población y más aún en la población estudiantes del nivel secundario. Por ello Rial et al. (2023) cree que es necesario contar con herramientas concisas en los sistemas de seguimiento de comportamientos de riesgo y en las encuestas nacionales de salud, estas herramientas deben ofrecer una manera precisa de monitorear la prevalencia de la inactividad física, respondiendo a lo manifestado se optó por utilizar el Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s), versión que fue utilizada por Montoya et al. (2022) y Grajales et al. (2022).

De acuerdo a Montoya et al. (2022) y Grajales et al. (2022) el objetivo del instrumento es averiguar cuántas personas en edad escolar y adultos, no están haciendo suficiente actividad física y entender cómo esta situación se impacta en la población, de la misma forma mide los niveles de inactividad física, el que se refiere a no estar involucrado regularmente en actividades físicas como deportes o ejercicio que requieran un esfuerzo significativo. Por medio del cuestionario



elegido se pretende estimar cuántas personas están inactivas físicamente y analizar cómo esta situación es similar o diferente en la población en general. Para obtener información sobre los hábitos de actividad física de las personas y si se necesita hacer algo para promover un estilo de vida más activo y saludable.

Según Montoya et al. (2022) y Grajales et al. (2022) es un cuestionario que contiene una lista de 18 ítems organizadas en dos categorías “lunes a viernes” y “fin de semana”, las preguntas en el cuestionario se centran en el tipo de actividad física que una persona realiza, con qué frecuencia la realiza y durante cuánto tiempo en un período específico, permitiendo evaluar tanto la cantidad total de actividad física realizada como la calidad de esa actividad, se espera que el cuestionario tome alrededor de 20 minutos en promedio para ser completado. De la misma manera Montoya et al. (2022) describe al instrumento con una escala de Likert la cual tiene relación con el tiempo que se realiza una actividad determinada por Nada, 15 min. o menos 30 min. 1 hora, 2 horas, 3 horas, 4, horas 5, horas 6 horas o más; de la misma forma el instrumento cuenta con un baremo muy alta (0.81-1); alta (0.61-.80); moderada (0.41-.60); baja (0.21-.40), y muy baja (0.01-.20); el que ayudara a conocer los niveles de inactividad física con los que cuenta los estudiantes investigados.

3.3.4. Tipo de Investigación

El tipo de investigación tomado en cuenta para el estudio será el no experimental descrito por Hernández y Mendoza (2018), como el método sistemático y empírico, en el cual las variables no son manipuladas ya que han ocurrido naturalmente, las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones son observadas



tal como se han presentado en su contexto natural. Para Bernal (2010), el modelo de investigación "no experimental" es emblemático se basa en la prueba de hipótesis y busca generar conclusiones que conduzcan a la formulación o contraste de leyes o principios científicos.

La investigación se centrará en un enfoque cuantitativo, que es una manera de mirar las cosas basándose en números y datos, lo que se basa en la idea de Hernández y Mendoza (2018), porque para ellos esta forma de ver las cosas es útil cuando queremos averiguar cuántas veces ocurre algo o qué tan grande es algo, además de probar nuestras ideas. De la misma forma se tomó en cuenta lo manifestado por Batthyány y Cabrera (2011), pues para ellos el enfoque cuantitativo de investigación se distingue por tener un plan organizado y predefinido que se sigue paso a paso, este plan se desarrolla en un orden específico y generalmente no cambia mucho a medida que avanza la investigación.

3.3.5. Diseño de investigación

La investigación adoptará un enfoque descriptivo, ya que para Hernández y Mendoza (2018), los diseños transeccionales descriptivos se centran en examinar cómo ocurren diferentes categorías o niveles de variables en una población. Estos estudios son principalmente de naturaleza descriptiva y se enfocan en describir lo que está sucediendo sin buscar explicar el por qué.

De acuerdo con Bernal (2010) la investigación descriptiva constituye el nivel más básico en la investigación científica, la investigación explicativa o causal es considerada por muchos expertos como el nivel ideal y culmen dentro de la investigación no experimental. Según Witker (2021), un estudio descriptivo se dirige hacia un grupo o conjunto de individuos específicos y obtiene datos e



información directamente de la realidad mediante métodos como entrevistas, encuestas, muestras y observaciones, tanto directas como indirectas.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Muestra

La selección de la muestra se basó en la metodología propuesta por Bernal (2010), la cual, se refiere al conjunto donde se toman en cuenta las unidades de muestreo o las unidades de análisis que pertenecen a la población y es de donde se seleccionarán a los sujetos o en esta ocasión a los estudiantes investigados, que serán objeto de estudio. Para Hernandez et al. (2014) la muestra representa la porción específica de la población que es elegida con la finalidad de obtener la información para desarrollar la investigación, incluyendo características de medición y observación de las variables de interés.

Por ello la muestra para el presente estudio fue determinada por medio del muestreo no probabilístico el que se sustenta en los manifestado por Bernal (2010), pues el muestreo no probabilístico es un método de selección, que tiene por característica principal el de seleccionar a los sujetos de investigación de forma intencionada, los cuales comparten características similares, lo que los hace fáciles de investigar, tomando lo descrito la muestra se organizó de la siguiente manera:



Tabla 1

Muestra de la Investigación

Secciones	Primero	Segundo
A	24	20
B	24	21
C	24	20
D	24	20
E	24	21
F	25	21
Sub total	145	123

Nota: Elaboración propia

3.4.2. Población

La población determinada en la presente investigación serán los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de la ciudad de Juli durante el año escolar 2023, por lo cual para definirla se tomó en cuenta a Bernal (2010), quien establece que la población se refiere al conjunto completo de elementos a los que se dirige una investigación, también la define como el grupo total de unidades que están sujetas al proceso de muestreo. Además para Hernandez et al. (2014), la población puede ser considerada como la totalidad de individuos o elementos que comparten características similares y en referencia a los cuales se busca realizar inferencias, en otras palabras, la población puede ser vista como la unidad de análisis en el contexto de una investigación y por ello se distribuyó de la siguiente manera.



Tabla 2

Población

Grado	Sección	Total
Primero	A, B, C, D, E y F	145
Segundo	A, B, C, D, E y F	123
Tercero	A, B, C, D, E y F	152
Cuarto	A, B, C, D, E y F	139
Quinto	A, B, C, D, E y F	119
Total	30	678

Nota: Nomina de matrículas 2023

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño estadístico utilizado para analizar la variable de estudio se basó en estadística descriptiva, empleando frecuencias y porcentajes.

El proceso de recolección y procesamiento de datos comprendió la planificación y aplicación de instrumentos diseñados específicamente para obtener información en los estudiantes del primer y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli. La información recopilada se organizó en tablas y gráficos, y el análisis estadístico de los resultados se llevó a cabo en función de los objetivos planteados en el estudio. Posteriormente, se realizó una descripción detallada y discusión de los resultados obtenidos, a partir de los cuales se formularon las conclusiones mediante un análisis estadístico y descriptivo de los datos.

3.6. PROCEDIMIENTO

- Se seleccionó a los estudiantes de primer y segundo grado de la institución educativa en estudio.



- Se presentó una solicitud a la dirección de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli, para que nos brinde facilidades para la ejecución de nuestro estudio de investigación.
- Obtuvimos consentimiento tanto de los padres como de los estudiantes, asegurando que comprendan el propósito del estudio y su derecho a participar o no.
- Se utilizó el Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s; este instrumento permite evaluar diferentes dimensiones de la actividad física.
- Se administró el cuestionario a los estudiantes seleccionados, ya sea mediante autoadministración o con la ayuda del ejecutor de la investigación para evitar sesgos en las respuestas.
- Se aseguró de que los participantes comprendan cada pregunta y registrar sus respuestas.
- Utilizó software estadístico (como Microsoft Excel) para realizar análisis descriptivos e inferenciales sobre los datos recopilados. Esto incluirá calcular tasas de prevalencia y correlaciones con variables sociodemográficas.

3.7. VARIABLES

Tabla 3

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítem
Inactividad física	Viendo televisión	¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión de lunes a viernes?	Ítem 1
	Comiendo	¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?	Ítem 2
	Descansando	¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado de lunes a viernes?	Ítem 3



Variable	Dimensión	Indicadores	Ítem
	Jugando en el computador o video juegos	¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado de lunes a viernes?	Ítem 4
	Escuchando música	¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado de lunes a viernes?	Ítem 5
	Hablando con otras personas por teléfono, tablets o celular	¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado de lunes a viernes?	Ítem 6
	Haciendo trabajo escolar	¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo escolar sentado de lunes a viernes?	Ítem 7
	Realizando ejercicio	¿Cuánto tiempo empleas para realizar ejercicios de lunes a viernes?	Ítem 8
	Conduciendo o viajando en carro, bus o metro	¿Cuánto tiempo empleado viajando en un carro, bus o metro de lunes a viernes?	Ítem9
	Viendo televisión	¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión durante el fin de semana?	Ítem 10
	Comiendo	¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado durante el fin de semana?	Ítem 11
	Descansando	¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado durante el fin de semana?	Ítem 12
	Jugando en el computador o video juegos	¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado durante el fin de semana?	Ítem1 3
Fin de semana	Escuchando música	¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado durante el fin de semana?	Ítem1 4
	Hablando con otras personas por teléfono, tablets o celular	¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado durante el fin de semana?	Ítem1 5
	Haciendo trabajo escolar	¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo escolar sentado durante el fin de semana?	Ítem 16
	Realizando ejercicio	¿Cuánto tiempo empleas para realizar ejercicios durante el fin de semana?	Ítem 17
	Conduciendo o viajando en carro, bus o metro	¿Cuánto tiempo empleado viajando en un carro, bus o metro durante el fin de semana?	Ítem1 8

Nota: operación de variables



3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos fueron gestionados inicialmente en Microsoft Excel versión 2019 y luego sometidos a un análisis detallado utilizando el software SPSS versión 25.0. Se utilizó la estadística descriptiva para examinar la variable Inactividad física, representando los resultados en tablas mediante frecuencias y porcentajes

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

a) Resultados según el objetivo general

Determinar la prevalencia de la inactividad física en los estudiantes del primer y segundo grado de la institución educativa secundaria Telesforo Catacora de Juli, 2023.

Tabla 4

Tiempo de inactividad física de los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	Semana (lunes a viernes)													
Viendo la televisión	7	4.8	20	13.8	18	12.4	20	13.8	40	27.6	18	12.4	22	15.2
Comiendo sentado	12	86.9	12	8.3	6	4.1	1	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	16	11.0	86	59.3	36	24.8	6	4.1	1	0.7	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	6	4.1	43	29.7	46	31.7	36	24.8	7	4.8	3	2.1	4	2.8
Escuchando música sentado	33	22.8	40	27.6	41	28.3	13	9.0	8	5.5	9	6.2	1	0.7
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	36	24.8	96	66.2	10	6.9	1	0.7	1	0.7	1	0.7	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	13	9.0	70	48.3	54	37.2	4	2.8	1	0.7	2	1.4	1	0.7
Realizar ejercicios	36	24.8	74	51.0	14	9.7	6	4.1	7	4.8	5	3.4	3	2.1



Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Viajando en un carro, bus.	64	44.1	56	38.6	13	9.0	8	5.5	4	2.8	0	0.0	0	0.0
Fin de semana														
Viendo la televisión	6	4.1	23	15.9	3	2.1	19	13.1	50	34.5	22	15.2	22	15.2
Comiendo sentado	11	82.1	14	9.7	9	6.2	3	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	21	14.5	97	66.9	23	15.9	4	2.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	5	3.4	45	31.0	45	31.0	37	25.5	6	4.1	3	2.1	4	2.8
Escuchando música sentado	24	16.6	39	26.9	43	29.7	11	7.6	18	12.4	9	6.2	1	0.7
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	35	24.1	94	64.8	11	7.6	2	1.4	2	1.4	1	0.7	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	14	9.7	69	47.6	49	33.8	9	6.2	1	0.7	2	1.4	1	0.7
Realizar ejercicios	26	17.9	73	50.3	16	11.0	6	4.1	16	11.0	5	3.4	3	2.1
Viajando en un carro, bus.	74	51.0	45	31.0	12	8.3	10	6.9	4	2.8	0	0.0	0	0.0

Nota: tiempo de Inactividad física SBQ

En la tabla 4 podemos observar que de lunes a viernes la inactividad de los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora Juli se puede evidenciar que, del total de 268 encuestados, se muestra de la siguiente manera viendo la televisión la mayor parte de los estudiantes (27.6%) ven televisión durante 4 horas, seguido de un 15.2% que ve televisión durante 6 horas, indicando que esta actividad tiene una alta prevalencia de tiempo de inactividad, comiendo sentado: La mayoría de los estudiantes (86.9%) pasa menos de 30 minutos comiendo sentado, lo cual implica que esta actividad no contribuye significativamente a un alto tiempo de



inactividad, descansando (acostado) la mayoría de los estudiantes (59.3%) pasa 1 hora en esta actividad, mientras que un 24.8% pasa 2 horas acostado. Esto sugiere una cantidad de tiempo moderada en descanso, jugando en el computador o videojuegos: Un 31.7% de los estudiantes pasa 2 horas jugando videojuegos y un 24.8% pasa 3 horas en esta actividad, lo que demuestra que este tipo de entretenimiento también contribuye a un nivel elevado de inactividad física, escuchando música sentado: La actividad es mayormente de corta duración, con el 27.6% dedicando 1 hora y el 28.3% dedicando 2 horas a escuchar música sentado, hablando con otras personas por teléfono o usando dispositivos electrónicos sentado la mayoría (66.2%) pasa 1 hora en esta actividad, sugiriendo un uso significativo de dispositivos móviles para comunicación, haciendo trabajo escolar: Un 48.3% de los estudiantes dedica 1 hora y un 37.2% dedica 2 horas a esta actividad, mostrando que gran parte de su tiempo inactivo entre semana está dedicado a actividades académicas, realizando ejercicios un 51.0% de los estudiantes dedica 1 hora a realizar ejercicios, con solo un 24.8% que hace actividad física por menos de 30 minutos. Esto sugiere una participación moderada en actividades físicas durante la semana, viajando en un carro o bus un 44.1% dedica menos de 30 minutos viajando y un 38.6% dedica 1 hora, indicando que la mayoría de los estudiantes pasa poco tiempo en transporte.

Mientras que, durante el fin de semana, se observa un aumento en el tiempo de inactividad entre los estudiantes de primer grado. El 34.5% pasa 4 horas viendo televisión, y un 15.2% dedica 5 o 6 horas a esta actividad. La mayoría (82.1%) dedica menos de 30 minutos a comer sentado, mientras que el descanso acostado también es común, con un 66.9% que descansa 1 hora y un 15.9% que extiende a 2 horas. Las actividades recreativas, como videojuegos y escuchar música, ocupan hasta 3 horas de su tiempo, especialmente en videojuegos, donde el 25.5% dedica 3 horas. En el uso de dispositivos para llamadas o conversaciones, el 64.8% invierte 1 hora, en línea con el comportamiento

semanal. El tiempo dedicado a tareas escolares es de 1 a 2 horas para el 47.6% y 33.8%, respectivamente, y la actividad física muestra un leve descenso, con un 50.3% que realiza ejercicio durante 1 hora.

Tabla 5

Tiempo de inactividad física de los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Semana (lunes a viernes)														
Viendo la televisión	0	0.0	20	16.3	18	14.6	20	16.3	40	32.5	18	14.6	7	5.7
Comiendo sentado	104	84.6	12	9.8	6	4.9	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	16	13.0	64	52.0	36	29.3	6	4.9	1	0.8	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	1	0.8	26	21.1	46	37.4	36	29.3	7	5.7	3	2.4	4	3.3
Escuchando música sentado	33	26.8	18	14.6	41	33.3	13	10.6	8	6.5	9	7.3	1	0.8
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	36	29.3	74	60.2	10	8.1	1	0.8	1	0.8	1	0.8	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	13	10.6	54	43.9	54	43.9	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.8
Realizar ejercicios	54	43.9	55	44.7	0	0.0	3	2.4	3	2.4	5	4.1	3	2.4
Viajando en un carro, bus.	74	60.2	36	29.3	1	0.8	8	6.5	4	3.3	0	0.0	0	0.0
Fin de semana														
Viendo la televisión	6	4.9	1	0.8	3	2.4	19	15.4	50	40.7	22	17.9	22	17.9
Comiendo sentado	33	26.8	87	70.7	0	0.0	3	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	5	4.1	91	74.0	23	18.7	4	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0



Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Jugando en el computador o video juegos	3	2.4	45	36.6	21	17.1	41	33.3	6	4.9	3	2.4	4	3.3
Escuchando música sentado	19	15.4	22	17.9	43	35.0	11	8.9	18	14.6	9	7.3	1	0.8
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	21	17.1	84	68.3	13	10.6	2	1.6	2	1.6	1	0.8	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	4	3.3	9	7.3	19	15.4	87	70.7	1	0.8	2	1.6	1	0.8
Realizar ejercicios	63	51.2	14	11.4	16	13.0	6	4.9	16	13.0	5	4.1	3	2.4
Viajando en un carro, bus.	84	68.3	13	10.6	12	9.8	10	8.1	4	3.3	0	0.0	0	0.0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5 se muestra un análisis comparativo de la inactividad física de los estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora Juli, se puede evidenciar que, del total de 268 encuestados, entre la semana (lunes a viernes) y el fin de semana por lo que, viendo la televisión durante la semana, el 32.5% de los estudiantes ve televisión por 4 horas, pero este porcentaje aumenta el fin de semana al 40.7%, con un 17.9% dedicando incluso 5 o 6 horas. Esto indica un incremento en el tiempo de inactividad frente a la pantalla los fines de semana, comiendo sentado entre semana, el 84.6% dedica menos de 30 minutos a comer, mientras que en el fin de semana este tiempo aumenta, con un 70.7% dedicando 1 hora. Esto señala una mayor relajación en los hábitos alimenticios durante los días de descanso, descansando (acostado) el descanso acostado se mantiene relativamente constante, con una mayoría (52% entre semana y 74% el fin de semana) descansando 1 hora, y una pequeña proporción incrementando a 2 horas durante ambos períodos, jugando en el computador o



videojuegos entre semana, los estudiantes dedican más tiempo, con un 37.4% jugando 2 horas y un 29.3% durante 3 horas. En contraste, el fin de semana, el tiempo se reduce levemente, predominando 1 y 3 horas de juego, lo que podría estar relacionado con otras actividades de ocio, escuchando música sentado la mayoría escucha música por períodos cortos entre semana y el fin de semana, pero el tiempo varía más el fin de semana, con un 35.0% que lo hace durante 2 horas, hablando con otras personas por dispositivos electrónicos: Esta actividad muestra un patrón similar entre semana y el fin de semana, con la mayoría (60.2% en semana y 68.3% en fin de semana) dedicando alrededor de 1 hora a la comunicación digital.

haciendo trabajo escolar entre semana, el 43.9% dedica de 1 a 2 horas a tareas escolares, mientras que en el fin de semana, el tiempo aumenta, con un 70.7% dedicando hasta 3 horas, lo cual sugiere un mayor enfoque en el estudio fuera del horario escolar, realizando ejercicios la actividad física es moderada en ambos períodos, aunque el fin de semana se observa un descenso, con un 51.2% de estudiantes que realiza ejercicio por menos de 30 minutos, en comparación con el 44.7% que dedica 1 hora durante la semana, viajando en carro o bus en ambos períodos, la mayoría de los estudiantes (60.2% en semana y 68.3% el fin de semana) pasa menos de 30 minutos en transporte, lo que indica un tiempo limitado en desplazamientos.

b) Resultados del objetivo específico 1

Identificar la prevalencia de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes del primer y segundo grado de la IES Telesforo Catacora de Juli, 2023.

Tabla 6

Tiempo de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	Semana (lunes a viernes)													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%	F	%	f	%
Viendo la televisión	7	4.8	20	13.8	18	12.4	20	13.8	40	27.6	18	12.4	22	15.2
Comiendo sentado	126	86.9	12	8.3	6	4.1	1	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	16	11.0	86	59.3	36	24.8	6	4.1	1	0.7	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	6	4.1	43	29.7	46	31.7	36	24.8	7	4.8	3	2.1	4	2.8
Escuchando música sentado	33	22.8	40	27.6	41	28.3	13	9.0	8	5.5	9	6.2	1	0.7
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	36	24.8	96	66.2	10	6.9	1	0.7	1	0.7	1	0.7	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	13	9.0	70	48.3	54	37.2	4	2.8	1	0.7	2	1.4	1	0.7
Realizar ejercicios	36	24.8	74	51.0	14	9.7	6	4.1	7	4.8	5	3.4	3	2.1
Viajando en un carro, bus.	64	44.1	56	38.6	13	9.0	8	5.5	4	2.8	0	0.0	0	0.0

Nota: inactividad física medido a través de SBQ

En la tabla 6 se puede observar una prevalencia significativa de inactividad física entre los estudiantes durante la semana. Actividades como ver televisión, descansar, y jugar videojuegos son las principales contribuidoras a la inactividad. La mayoría de los estudiantes dedica un tiempo considerable a ver televisión (40% más de 4 horas) y a descansar (59.3% durante 1 hora). Aunque las actividades como hacer ejercicio y comer sentado muestran menor prevalencia de inactividad, es evidente que la combinación de estas actividades contribuye a un estilo de vida predominantemente sedentario.

Tabla 7

Tiempo de inactividad física de lunes a viernes en los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	Semana (lunes a viernes)													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	F	%	F	%	F	%	f	%	f	%	F	%	f	%
Viendo la televisión	0	0.0	20	16.3	18	14.6	20	16.3	40	32.5	18	14.6	7	5.7
Comiendo sentado	104	84.6	12	9.8	6	4.9	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	16	13.0	64	52.0	36	29.3	6	4.9	1	0.8	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	1	0.8	26	21.1	46	37.4	36	29.3	7	5.7	3	2.4	4	3.3
Escuchando música sentado	33	26.8	18	14.6	41	33.3	13	10.6	8	6.5	9	7.3	1	0.8
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	36	29.3	74	60.2	10	8.1	1	0.8	1	0.8	1	0.8	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	13	10.6	54	43.9	54	43.9	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.8
Realizar ejercicios	54	43.9	55	44.7	0	0.0	3	2.4	3	2.4	5	4.1	3	2.4
Viajando en un carro, bus.	74	60.2	36	29.3	1	0.8	8	6.5	4	3.3	0	0.0	0	0.0

Nota: medido a través de SBQ

En la tabla 7 se observa una prevalencia significativa de inactividad física entre los estudiantes. Las actividades que más contribuyen a esta inactividad son ver televisión (32.5% de los estudiantes dedicando 4 horas), descansar (52% durante 1 hora), y jugar videojuegos (37.4% durante 2 horas). Aunque la actividad de comer sentado muestra un bajo tiempo de inactividad, la suma de las otras actividades sugiere un estilo de vida predominantemente sedentario durante el fin de semana, especialmente en comparación con las horas de ejercicio (44.7% haciendo 1 hora o menos).

c) Resultados del objetivo específico 2

Evaluar la prevalencia de inactividad física en los fines de semana de los estudiantes del primer y segundo grado de la IES Telesforo Catacora de Juli, 2023.

Tabla 8

Tiempo de inactividad física fin de semana en los estudiantes de primer grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%	F	%	f	%
	Fin de semana													
Viendo la televisión	6	4.1	23	15.9	3	2.1	19	13.1	50	34.5	22	15.2	22	15.2
Comiendo sentado	119	82.1	14	9.7	9	6.2	3	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	21	14.5	97	66.9	23	15.9	4	2.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	5	3.4	45	31.0	45	31.0	37	25.5	6	4.1	3	2.1	4	2.8
Escuchando música sentado	24	16.6	39	26.9	43	29.7	11	7.6	18	12.4	9	6.2	1	0.7
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	35	24.1	94	64.8	11	7.6	2	1.4	2	1.4	1	0.7	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	14	9.7	69	47.6	49	33.8	9	6.2	1	0.7	2	1.4	1	0.7
Realizar ejercicios	26	17.9	73	50.3	16	11.0	6	4.1	16	11.0	5	3.4	3	2.1
Viajando en un carro, bus.	74	51.0	45	31.0	12	8.3	10	6.9	4	2.8	0	0.0	0	0.0

Nota: tiempo de inactividad

En la tabla 8 la prevalencia de inactividad física durante el fin de semana es notable entre los estudiantes. Las actividades que más contribuyen a esta inactividad son ver televisión (34.5% dedicando 4 horas), descansar (66.9% durante 1 hora), y jugar

videojuegos (62.5% durante 1 a 3 horas). En contraste, aunque hay una participación moderada en la actividad física, con un 50.3% realizando 1 hora de ejercicio, un porcentaje considerable (17.9%) no realiza ningún ejercicio. Esto sugiere un estilo de vida predominantemente sedentario, donde la inactividad física es significativa.

Tabla 9

Tiempo de inactividad física fin de semana en los estudiantes de segundo grado, medido a través del SBQ

Actividad	Tiempo de inactividad física													
	< 30 min		1 hora		2 hora		3 hora		4 hora		5 hora		6 hora	
	F	%	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	Fin de semana													
Viendo la televisión	6	4.9	1	0.8	3	2.4	19	15.4	50	40.7	22	17.9	22	17.9
Comiendo sentado	33	26.8	87	70.7	0	0.0	3	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Descansando (acostado)	5	4.1	91	74.0	23	18.7	4	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Jugando en el computador o video juegos	3	2.4	45	36.6	21	17.1	41	33.3	6	4.9	3	2.4	4	3.3
Escuchando música sentado	19	15.4	22	17.9	43	35.0	11	8.9	18	14.6	9	7.3	1	0.8
Hablando con otras personas por teléfono, Tablet o celular sentado	21	17.1	84	68.3	13	10.6	2	1.6	2	1.6	1	0.8	0	0.0
Haciendo trabajo escolar	4	3.3	9	7.3	19	15.4	87	70.7	1	0.8	2	1.6	1	0.8
Realizar ejercicios	63	51.2	14	11.4	16	13.0	6	4.9	16	13.0	5	4.1	3	2.4
Viajando en un carro, bus.	84	68.3	13	10.6	12	9.8	10	8.1	4	3.3	0	0.0	0	0.0

Nota: tiempo de inactividad según SBQ

En la tabla 9 la prevalencia de inactividad física durante el fin de semana es notable entre los estudiantes. Las actividades que más contribuyen a esta inactividad incluyen ver televisión (40.7% dedicando 4 horas), descansar (74.0% durante 1 hora), y hacer trabajo escolar (70.7% durante 3 horas). Además, un alarmante 51.2% no realiza



ejercicio, indicando un estilo de vida sedentario. Estas cifras sugieren la necesidad de fomentar hábitos más activos y saludables entre los estudiantes para mitigar los efectos negativos de la inactividad física en su bienestar general.

4.2. DISCUSIÓN

La presente investigación se centró en analizar los niveles de inactividad física en estudiantes del primer y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli en el año 2023.

Los resultados obtenidos en el estudio con los estudiantes de primer y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora Juli en 2023 revelan un preocupante patrón de comportamiento sedentario que se alinea con hallazgos previos en la literatura sobre sedentarismo y actividad física. Al abordar el primer objetivo de la investigación, se evidenció que un porcentaje significativo de estudiantes presenta altos niveles de inactividad física, lo que resalta la necesidad de intervenciones urgentes. Este comportamiento sedentario se correlaciona con el trabajo de Lamiño (2020), quien subraya que el alto consumo de grasas, azúcares y el uso intensivo de dispositivos tecnológicos contribuyen a la falta de actividad física en niños y adolescentes. Inactividad en estudiantes de primer grado (27.6%) 4 horas viendo televisión y un (15.2) 6 horas, (86.9%) menos de 30 minutos en comer, un (66.9%) descansa 1 hora, el (25.5%) en videojuegos, el (64.8%) en uso de dispositivos llamadas, el (47.6%) en tareas escolares y un (50.3%) realiza actividad física. Así también, Según Cruz (2021), la inactividad física en estudiantes de segundo grado (32.5%) ve televisión por 4 horas, (84.6%) menos de 30 minutos en comer, (52%) descansando 1 hora, (37.4%) 2 horas y (29.3%) 3 horas jugando videojuegos, (60.2%) dedicando a la comunicación digital, (43.9%) se dedica 1 a 2 horas en tareas escolares y el (44.7%) que realiza actividad física.



El análisis del segundo objetivo muestra que, de lunes a viernes, los estudiantes dedican la mayor parte de su tiempo a actividades sedentarias. Por ejemplo, ver televisión y usar dispositivos tecnológicos predominaron en su rutina diaria, lo que se refleja en el elevado tiempo que pasan en estas actividades, en la tabla 4 indica que la mayoría de estudiantes evaluados (27.6%) ven televisión durante 4 horas, 15.2% durante 6 horas indicando que esta actividad tiene una alta prevalencia de tiempo de inactividad. Este patrón coincide con el estudio de Tamayo (2015), que señala que el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos sin supervisión puede agravar el problema del sedentarismo. La implementación de talleres de actividad física y educación sobre el uso responsable de la tecnología podría ser clave para contrarrestar estos comportamientos. Por otro lado, la investigación de Quiñones (2018), los resultados indican un significativo de uso de dispositivos de comportamiento sedentario y actividad física, donde la alta actividad sedentaria se asocia al sobrepeso y obesidad.

El análisis del tercer objetivo, que evalúa la prevalencia de inactividad física durante los fines de semana, revela que un número considerable de estudiantes permanece inactivo. Actividades como ver televisión y descansar acostados fueron reportadas como las más comunes, en la tabla 9 indica (40.7%) de los estudiantes dedicando más de 4 horas a ver televisión, (74.0%) durante 1 hora en descansar, (70.7%) 3 horas en trabajo escolar y un alarmante (51.2%) que no realiza ejercicios un estilo de vida sedentario. Este hallazgo es coherente con la investigación de Moreta (2022), que concluyó que los estudiantes realizan poca o ninguna actividad física en casa. Resalta la necesidad de fomentar la actividad física en el hogar, promoviendo así hábitos saludables y evitando la inactividad durante el tiempo libre, la tecnología y el tiempo dedicado a las redes sociales son factores importantes que contribuyen a la inactividad física. Además, Choquepata (2020), los resultados de su investigación revelaron similitudes en la inactividad física y



sedentarismo demostrando en los estudiantes que realizan poca actividad física en sus hogares durante sus tiempos libres.

El sedentarismo observado se apoya en las conclusiones de Cruz (2021), que enfatizan la importancia de sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física y la necesidad de promover hábitos saludables. Este estudio sugiere que se deben implementar campañas de concienciación para mejorar la percepción de la actividad física entre los estudiantes y sus familias, los hallazgos de Rodríguez y Zavala (2023) sugieren que la conducta sedentaria de los padres influye directamente en el comportamiento físico de sus hijos. Esto se hace evidente en nuestra investigación, donde se observó que altos niveles de inactividad física podrían ser indicativos de un entorno familiar que no promueve la actividad física. Involucrar a los padres en programas educativos sobre salud y actividad física es crucial para fomentar un estilo de vida más activo entre los jóvenes.

Los estudios nacionales y locales, como los de Mamani et al. (2017) y Cansaya (2017), destacan la importancia de abordar el sedentarismo en la población juvenil. La falta de actividad física no es un fenómeno aislado, sino un problema de salud pública que requiere un enfoque integral que incluya la educación, la sensibilización y la promoción de estilos de vida saludables. Se recomienda implementar políticas educativas que integren actividades físicas regulares en el currículo escolar y fomentar la colaboración entre escuelas, familias y comunidades para crear un ambiente que favorezca la actividad física.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determinó que la inactividad física es notable entre los estudiantes del primer y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Telesforo Catacora de Juli en 2023. Un porcentaje significativo de los estudiantes indica el 84.6% de los estudiantes realizan menos de 30 minutos las actividades físicas, lo que sugiere que las prácticas de actividad física son insuficientes y requieren atención inmediata. Este hallazgo resalta la necesidad de implementar estrategias que fomenten hábitos más activos en esta población juvenil.

SEGUNDA: La identificación de la prevalencia de inactividad física durante la semana (lunes a viernes) reveló que los estudiantes dedican una cantidad considerable de tiempo a actividades sedentarias. Las horas que pasan en actividades como ver televisión (32.5% más de 4 horas), usar dispositivos electrónicos y hacer tareas escolares son considerablemente altas, lo que contribuye a su inactividad física. Este resultado subraya la importancia de promover la actividad física como parte integral de la rutina diaria de los estudiantes, a través de programas y talleres en la institución.

TERCERA: La evaluación de la inactividad física durante el fin de semana mostró que muchos estudiantes continúan con hábitos sedentarios, dedicando un tiempo significativo a actividades pasivas. Específicamente, el tiempo invertido en ver televisión (40.7% 4 horas), descansar acostado fue alarmante (74.0% 1 hora, lo que sugiere que el fin de semana se convierte en un periodo de inactividad en lugar de ser una oportunidad para la actividad física. Se hace esencial desarrollar iniciativas que motiven a los



estudiantes a participar en actividades físicas recreativas durante sus días libres, promoviendo un equilibrio entre la actividad y el descanso.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a la Institución Educativa realizar un análisis y seguimiento regular de los datos sobre inactividad física para comprender mejor las tendencias y establecer un punto de referencia para futuras intervenciones, así como también desarrollar campañas informativas que eduquen a los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental, enfatizando la necesidad de reducir la inactividad.
- SEGUNDO:** Se recomienda a los directivos y docentes del área de educación física reforzar la inclusión de actividades físicas diarias en el horario escolar, como clases de educación física, recreos activos o actividades extracurriculares que promuevan el movimiento también Implementar políticas que incentiven el uso de medios de transporte activos, como caminar o andar en bicicleta, para asistir a la escuela. Esto puede incluir la promoción de "caminatas escolares" donde los estudiantes se reúnan para caminar juntos.
- TERCERA:** Se recomienda a los padres de familia y demás involucrados en la educación Planificar actividades deportivas y recreativas durante los fines de semana, como torneos, excursiones o talleres de baile, que motiven a los estudiantes a participar y mantenerse activos, fomentar que los padres se unan a sus hijos en actividades físicas durante el fin de semana, como caminatas familiares, deportes en equipo o juegos al aire libre, para crear un ambiente de apoyo y motivación para la actividad física.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo, J., & Gonzáles, C. (2021). *La actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la escuela profesional de educación física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú*. Universidad Nacional del Centro.
- Ato, M., & Vallejo, G. (2020). Diseños de investigación en psicología y salud. *Anales de Psicología*, 36(1), 5-20. <https://doi.org/10.6018/analesps.36.1.398551>
- Batthyány, K., & Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación para las ciencias sociales : apuntes para un curso inicial* (1st ed.). La publicación de este libro fue realizada con el apoyo de la Comisión Sectorial de Enseñanza (CSE) de la Universidad de la República. © Las autoras, 2011. © Universidad de la República, 2011 D.
- Bernal, C. (2010). *Metodologia de la Investigacion, administracion, economia, humanidades y ciencias sociales* (3rd ed.). Pearson Educación de Colombia Ltda.
- Cansaya, M. (2017). *El Sedentarismo En Los Estudiantes De La Institución Educativa Secundaria Adventista De La Ciudad De Puno 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Carrasco, S. (2009). *Metodologia de la investigacion cientifica* (Primera (ed.)). Editorial San Marcos.
- Choquepata, V. (2020). *Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - Perú y la Universidad Nacional de Río cuarto córdoba - argentina. Puno - 2017*. Universidad Nacional Del Altiplano.
- Cruz, I. (2021). *Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato*. Pontifica Universidad Catolica del Ecuador.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.



- Echevarria, P. (2015). *Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios universidad de San Martín de Porres, 2015*. Universidad de San Martín de Porres – USMP.
- González, A., & López, M. (2021). La influencia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas en adolescentes. *Revista de Ciencias de la Salud*, 18(2), 123-135. <https://doi.org/10.1234/revcsalud.2021.1234>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Grajales, S., Betancur, S., Valencia, J., Lopera, C., & Chaves, M. (2022). Niveles de sedentarismo en población universitaria colombiana a través del cuestionario SIT-Q-7d-S. *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*, 4(2), 62–76. <https://doi.org/10.46634/riics.146>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1st ed.). McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Incarbone O, Ferrante D, Bazan N, Gonzalez G, Barengo N, Konfino J. Manual director de actividad física y salud de la República Argentina Buenos Aires: Ministerio de Salud Presidencia de la Nación; 2013.
- Instituto Nacional de Salud (Perú). (2019). Informe sobre actividad física y salud en adolescentes en el Perú. Ministerio de Salud
- Jáuregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021*. Universidad Continental.
- Lamiño, D. (2020). *Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años Trabajo*. Universidad Central Del Ecuador.



- León, D., & Sanchez, P. (2022). *Capacidades físicas y rendimiento deportivo de futsal de los estudiantes de segundo grado de la IES Aplicación ISPA - Azángaro, 2021*. Instituto De Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro.”
- Llerena M. (2020) Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física. Trabajo de titulación para obtención de título de Licenciada en Nutrición Humana. Quito,Ecuador: Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias de la Salud.
- Mamani, Á., Fuentes, J., & Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 525–541. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Merino B, González E.(2019) Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Grafo S.A.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima, Perú.
- Montoya, S., Mera, A., Mondragón, M., Muñoz, D. I., & Gonzalez, D. (2022). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos. *Retos*, 46, 745–757. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94103>
- Moreta, F. (2022). *La actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de educación general básica superior de la unidad educativa espíritu santo*. Universidad Técnica de Ambato.
- Muñoz, R., & Torres, J. (2020). Determinantes de la inactividad física en adolescentes de zonas rurales: una revisión sistemática. *Journal of Physical Education and Sport*, 29(4), 45-52.
- Nutrición MdSPdENd. Introducción a la guía de actividad física dirigida al personal de salud I Quito: Ministerio de Salud Publica; 2010.



- Organización Mundial de la Salud. (2022). Guía de actividad física y comportamiento sedentario para la salud. Ginebra: OMS
- Pacheco, S., & Valenzuela, L. (2019). Factores asociados a la inactividad física en estudiantes peruanos de secundaria. *Revista Peruana de Educación*, 35(1), 87-99. <https://doi.org/10.9876/revperueduc.2019.987>
- Quijano, M. (2022). *Actividad física y la autoestima de los adolescentes en tiempo de pandemia en IE Cristo salvador - Surco*. Universidad Nacional Federico Villareal.
- Quiñones, L. (2018). *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho*. Lima, 2017. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rial, J., Pérez, M., Santiago, M., & Ruano, A. (2023). Versión reducida del Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire para población general: MLTPAQ 9 + 2. *Gaceta Sanitaria*, 37, 102309. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2023.102309>
- Rodriguez, R., & Zavala, Z. (2023). *Asociación entre nivel de actividad física y conducta sedentaria de padres e hijos en edad escolar durante la pandemia por covid-19*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Tamayo, C. (2015). *Las redes sociales y su incidencia en el sedentarismo de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Nacional Experimental Ambato de la ciudad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato.
- Yanqui, Y., & Rodriguez, D. (2022). *La Actividad Física Deportiva Y Su Influencia En Los Tercer Grado De La Institución Educativa Secundaria Perú Birf De Azángaro*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro.”



ANEXOS



ANEXO 1. Instrumento de evaluación

Validado y adaptado Rial et al. (2023).

SBQ validado para población Universitaria colombiana

Spanish version of the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ-s)

Nos gustaría obtener información sobre el promedio de tiempo en el que realizas actividad de tipo sedentaria. A continuación, encontrarás diversas preguntas sobre hábitos sedentarios a realizar entre semana y en el fin de semana.

Debes tener en cuenta que algunos comportamientos pueden realizarse simultáneamente, como por ejemplo viajar e ir escuchando música, o bien, comer sentado y a la vez ver televisión. Por ese motivo, debes indicar únicamente el tiempo que dedicas a la actividad principal, sin incluir ese mismo tiempo a la actividad secundaria.

Selecciona el tiempo promedio que crees que dedicas a tales comportamientos. Nosotros sumaremos después el número de horas totales.

DE LUNES A VIERNES

En un día típico entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):

1. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

2. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

3. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

4. ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

5. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

6. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

7. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo escolar sentado de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

8. ¿Cuánto tiempo empleas para realizar ejercicios de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

9. ¿Cuánto tiempo empleado viajando en un carro, bus o metro de lunes a viernes?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más



FIN DE SEMANA

En un día típico del fin de semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):

10. ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

11. ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

12. ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

13. ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

14. ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

15. ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

15. ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo escolar sentado los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

17. ¿Cuánto tiempo empleas para realizar ejercicios los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más

18. ¿Cuánto tiempo empleado viajando en un carro, bus o metro los fines de semana?

Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más



ANEXO 2. Solicitud de ejecución del proyecto de investigación

SOLICITO: EJECUTAR MI PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN

SR. DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA TELÉSFORO CATACORA

Yo, **Ronald Aldair Anchapuri Damasco**, identificado con DNI N°48461072. Con código universitario N°191812, de la Escuela Profesional de Educación Física, de la "Universidad Nacional del Altiplano Puno", ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, deseo ejecutar mi proyecto de investigación y siendo requisito indispensable para obtener mi tesis, solicito a usted autorización para ejecutar en esta dicha institución.

Por lo expuesto:

Ruego a usted, tenga a bien acceder a mi solicitud, por ser justa.

Juli, octubre de 2023





ANEXO 3. Dictamen del borrador de tesis



Universidad Nacional del Altiplano
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE REUNIÓN DE DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

SEÑOR DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO

En mérito a la revisión, evaluación y dictamen del borrador de tesis, titulado PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA TELESEFORD CATACORA DE JULI, 2023

presentado por el Bachiller RONALD ALDAR ANCHAPURI DAMASCO a PILAR, el jurado revisor lo declara: **APTO (X)**

Por tanto, el bachiller se encuentra expedito para la EXPOSICIÓN Y DEFENSA PRESENCIAL de la tesis. Determinando que dicho acto se lleve a cabo el día 12 de diciembre de 2024 a horas 10:00. Por lo que solicitamos a Usted, se efectúe los tramites y la publicación correspondiente, para la realización de acuerdo a lo reglamentado.

En Puno, a los 05 días del mes de Diciembre del 2024.

Presidente de Jurado
Firma y post-firma
Dr. Walter Torres Puma
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO

Primer miembro de Jurado
Firma y post-firma
Dr. Walter Torres Puma
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO

Segundo miembro de Jurado
Firma y post-firma
Dr. Walter Torres Puma
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO

Directora Asesor
Firma y post-firma
Dra. Ruth Mery Cruz Huisa
DOCENTE - EDUCACIÓN FÍSICA
UNA - PUNO

Bachiller

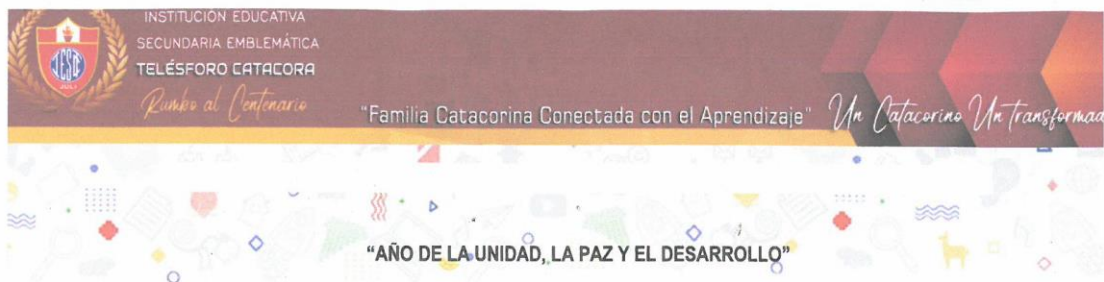
PROVEIDO DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Considerando que la evaluación y dictamen del borrador de tesis por el jurado revisor se declaró como apto: Esta dirección autoriza el trámite, la publicación de la exposición y defensa presencial de la tesis; de acuerdo a la fecha y hora determinada por los jurados, utilizando las instalaciones de la Facultad para su desarrollo. A la misma vez los documentos que se presentan para su publicación en el Repositorio Institucional son veraces y auténticos del autor (es).

Puno, 05 de diciembre de 2024

Director de la Unidad de Investigación
Dra. Ruth Mery Cruz Huisa
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCEDUC - UNA

ANEXO 4. Constancia de ejecución



CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
"TELESFORO CATACORÁ" DE LA CIUDAD DE JULI, PROVINCIA DE
CHUCUITO Y REGIÓN DE PUNO CON CÓDIGO MODULAR N° 0240200,
COMPRESIÓN DE LA UGEL CHUCUITO JULI QUE SUSCRIBE:

1 HACE CONSTAR.-

Que, ANCHAPURI DAMASCO, Ronal Aldair con DNI N° 48461072, estudiante de la escuela profesional de educación física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, ha realizado la ejecución del proyecto de investigación "PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 1ER. Y 2DO. GRADO DE SECUNDARIA DE LA IESE. TELESFORO CATACORÁ DE LA CIUDAD DE JULI", quien desarrollo con puntualidad y responsabilidad en nuestra institución educativa.

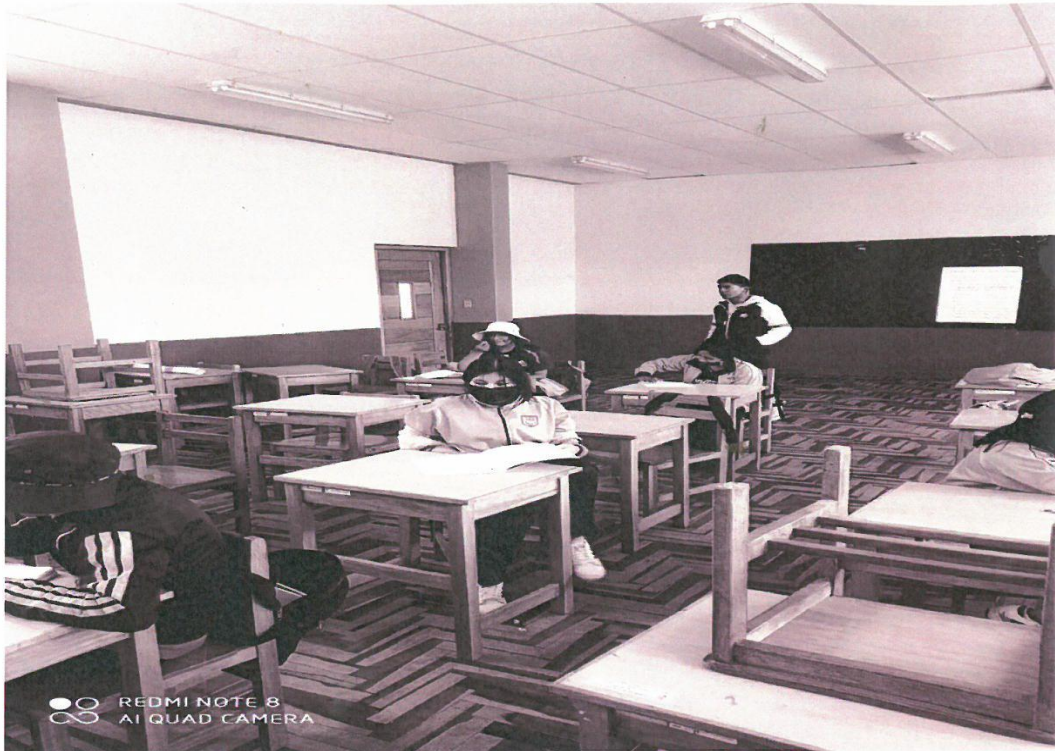
Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para fines que viere por conveniente.

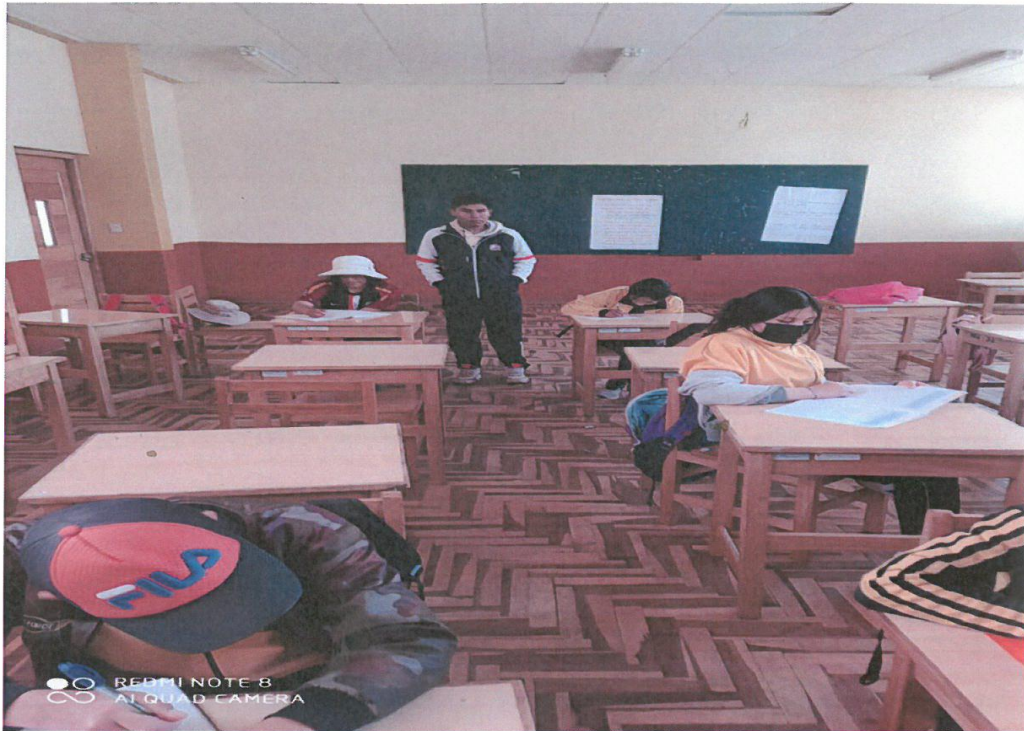
Juli, 20 de diciembre del 2023

JLPC/DIR.
EJS/SEC.
CC. ARCH.



ANEXO 5. Evidencias fotográficas







ANEXO 6. 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 RONALD ALDAIR ANCHAPURI DAMASCO
identificado con DNI 48461072 en mi condición de egresado de:

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

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

" PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL
PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
TELESFORO CATACORA DE JULI, 2023 "

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 05 de diciembre del 20 24


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 7. Autorización para el depósito de tesis



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 RONALD ALDAIR ANCHAPURI DAMASCO
identificado con DNI 48461072 en mi condición de egresado de:

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

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PREVALENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES
DEL PRIMER Y SEGUNDO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
TELESFORD CATAFORA DE JULI, 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 05 de diciembre del 2024


FIRMA (obligatoria)


Huella