



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



**NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA
ZONA RURAL PROVINCIA CHUCUITO JULI.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JOSE RONALDO MORALES MENDOZA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



JOSE RONALDO MORALES MENDOZA

NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA ZONA ...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::8254:415886950

Fecha de entrega
13 dic 2024, 2:12 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
13 dic 2024, 2:15 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
B. tesis en word (formato) (3).docx

Tamaño de archivo
4.1 MB

93 Páginas

17,429 Palabras

97,558 Caracteres





11% 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

- 10% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 6% 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.

Dra. Conchita Mamani Jilaja
DOCENTE
UNA - PUNO

Dr. Arturo Flores Paredes
Docente FCEONC UNA - PUNO
REGISTRO: 17 - SUNEDU





DEDICATORIA

A mis padres, y a mi compañera de vida Luz Irene Valeriano Ortega por su amor incondicional, su infinita paciencia y su apoyo constante en cada paso de mi vida. Gracias por ser mis pilares fundamentales y por enseñarme el valor del esfuerzo y la constancia.

A mis hermanos, Diego Armando Morales Mendoza por su cercanía, sus palabras de ánimo y por estar siempre a mi lado, recordándome que nunca estoy solo.

A mis profesores y mentores, por su orientación, sabiduría y compromiso. Sus enseñanzas han sido esenciales para que hoy pueda alcanzar este logro.

Y a mis amigos, por las risas compartidas y su apoyo en los momentos difíciles, así como por recordarme siempre la importancia de equilibrar el trabajo con el descanso.

MORALES MENDOZA, Jose Ronaldo



AGRADECIMIENTO

A mis docentes de la universidad y tutores, por su valiosa guía y paciencia a lo largo de este proceso. Sus enseñanzas y consejos han sido pilares fundamentales en mi formación, y les agradezco profundamente por el tiempo y esfuerzo que han invertido en mí.

A mis compañeros de estudio, por su compañía constante y por el intercambio de ideas que tanto enriqueció este camino. Su apoyo y colaboración han sido clave para superar los retos que enfrentamos juntos.

A mis amigos, por estar siempre presentes con palabras de aliento y por brindarme momentos de desconexión y alegría cuando más lo necesité. Ustedes han sido una parte indispensable de este trayecto.

Por último, agradezco a todas las personas que, de alguna forma, han contribuido a la culminación de esta tesis. Cada gesto, palabra o ayuda ha sido un impulso que me ha llevado hasta este punto.

MORALES MENDOZA, Jose Ronaldo



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
INDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT	14
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	17
1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	19
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.4.1. Objetivo general	20
1.4.2. Objetivos específicos	20
CAPITULO II	
REVICION DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21



2.1.2.	Antecedentes nacionales	24
2.1.3.	Antecedentes locales	30
2.2.	MARCO TEORICO	34
2.2.1.	Actividad física	34
2.2.2.	Beneficios de la actividad física	36
2.2.3.	Nivel de actividad física	39
2.2.4.	Promoción de la actividad física	39
2.2.5.	Tipo de actividad física	40
2.2.6.	Frecuencia de actividad física	41
2.2.7.	Duración de la actividad física	42
2.2.8.	Intensidad de la actividad física	43
2.2.9.	Equivalente metabólico de la actividad física (MET)	44
CAPITULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	45
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN	45
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	46
3.3.1.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	46
3.3.1.1.	Proceso de investigación	46
3.3.1.2.	Instrumento de investigación	46
3.3.1.3.	Fórmula del alfa de Cronbach	47
3.3.2.	Tipo de investigación	49
3.3.3.	Diseño de investigación	49
3.3.4.	Población	49
3.3.5.	Muestra	50



3.3.6. Procedimiento	51
3.3.7. Variables	51
3.3.8. Técnica de investigación	52
3.3.9. Técnica análisis de los resultados	52

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	54
5.1.1. Nivel de actividad física en los estudiantes de la IES Aurincota.	54
4.1.2. Tipo de actividad física en los estudiantes de la IES Aurincota	57
4.1.3. Frecuencia de actividad física en estudiantes de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.	60
4.1.4. Duración de la actividad física en estudiantes de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.	63
4.1.5. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.	66
4.2. DISCUSIÓN	70
VI. CONCLUSIONES	74
VII. RECOMENDACIONES	76
VIII. BIBLIOGRAFÍA	77
ANEXOS	85

ÁREA: Educación Física

TEMA: Actividad Física

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 20/12/2024



INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 El nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Zona Rural Chucuito Juli.	55
Figura 2 Tipo de actividad física en ellos estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota Zona Rural Chucuito Juli.	58
Figura 3 Frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota Zona Rural Chucuito Juli “cuántos días por semana tu realizas actividad física”.	60
Figura 4 La duración de la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli. “en los días que tu realizas actividad física, cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día”.....	63
Figura 5 Intencidad de la af en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota Zona Rural Chucuito Juli. Con que intencidad realizan la actividad física lo estudiantes de la IES Aurincota zona rural chucuito Juli.....	66



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 El baremo del cuestionario de actividad física.....	48
Tabla 2 Secciones de la Institución Educativa Secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli.	50
Tabla 3 Operacionalización de variables de actividad física.	51
Tabla 4 El nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria zona rural Chucuito Juli	54
Tabla 5 Tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria zona rural Chucuito Juli	57
Tabla 6 Frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria aurincota zona rural chucuito Juli.	60
Tabla 7 La duración de la actividad física en estudiantes en los días que realiza actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupan por día?	63
Tabla 8 La intensidad de la actividad física	66



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Cuestionario de nivel de actividad física	85
ANEXO 2 Solicitud para la recolección de datos en la IES Aurincota.	86
ANEXO 3 Constancia de haber culminado con la investigación	87
ANEXO 4 Encuestando a los alumnos de la IES AURINCOTA.	88
ANEXO 5 Declaración jurada de autenticidad de tesis.	92
ANEXO 6 Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.	93



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AFMV	Actividad Física de Moderada a Vigorosa
AF	Actividad Física
IESA	Institución Educativa Secundaria Aurincota
LBP	Low back pain
NAF	Nivel de actividad física
ECV	Enfermedades cardiovasculares
AFR	Actividad físico-recreativa
TCM	Tiempo de compromiso motor
MET	Medida de equivalente Metabólico
SPSS	Statistical Package for Social Sciences



RESUMEN

El presente estudio describe el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota, ubicada en una zona rural de la provincia de Chucuito, Juli. La investigación es de tipo descriptivo cuantitativo, con un diseño de corte transversal. Se utilizó un cuestionario validado para medir el nivel de actividad física en contextos de altitud, contando con una muestra por conveniencia de 112 estudiantes de entre 12 y 17 años. El instrumento aplicado mostró una consistencia interna medida por el alfa de Cronbach, con valores entre 0.67 y 0.72, lo cual corresponde a un rango de confiabilidad considerado bueno. Para el análisis de los datos, se utilizó el análisis porcentual descriptivo, agrupando las respuestas según las preguntas del cuestionario y su protocolo de evaluación. Los resultados muestran que el 87.5 % de los estudiantes practica actividad física de manera moderada, el 8.0 % de forma vigorosa, y el 3.6 % presenta niveles de actividad física baja o deficiente y el 0.9 % de nivel leve. Se concluye que, durante la pandemia y el período postpandemia, la práctica de actividad física moderada ha mostrado una tendencia de mejora, contribuyendo al mantenimiento de la salud física. En general, se evidencia que los niveles de actividad física en los estudiantes de la zona estudiada son positivos.

Palabras claves: Actividad física, Duración, Frecuencia, Intensidad, Tipo.



ABSTRACT

The present study describes the level of physical activity among students of the Aurincota Secondary Educational Institution, located in a rural area of the Chucuito province, Juli. The research is quantitative and descriptive in nature, with a cross-sectional design. A validated questionnaire was used to measure the level of physical activity in high-altitude contexts, with a convenience sample of 112 students aged between 12 and 17 years. The instrument applied showed internal consistency, as measured by Cronbach's alpha, with values ranging from 0.67 to 0.72, which corresponds to a reliability range considered good. For data analysis, descriptive percentage analysis was used, grouping responses according to the questions in the questionnaire and its evaluation protocol. The results show that 87.5% of students engage in moderate physical activity, 8.0% in vigorous activity, 3.6% exhibit low or deficient physical activity levels, and 0.9% have a light level of activity. It is concluded that during the pandemic and post-pandemic period, the practice of moderate physical activity has shown an improving trend, contributing to the maintenance of physical health. Overall, it is evident that the levels of physical activity among students in the studied area are positive.

Keywords: Physical activity, duration, frequency, intensity, type.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Hace 4 años, la pandemia de COVID-19 llevó a Perú a declarar un estado de emergencia y a implementar un confinamiento estricto a partir del 15 de marzo de 2020. Estas medidas preventivas, como la suspensión de las clases presenciales, causaron diversos problemas en los estudiantes, afectando su bienestar físico, social y emocional, especialmente en lo que respecta a la actividad física. Para esta investigación, se seleccionó a estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota, ubicada en el distrito de Huacullani, provincia de Chucuito, Juli. La elección de este grupo de estudiantes se debió a factores demográficos y geográficos.

En concerniente al tema la (OMS, 2019) menciona lo recomendable por lo menos de 15 a 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes

Luego define (Romero-Ibarra et al., 2024) "Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a la comunidad en general" El ejercicio físico y el deporte juegan un papel clave en el desarrollo integral de los niños y niñas. No solo impulsan un estilo de vida saludable, sino que también contribuyen a la adquisición de habilidades sociales, al fortalecimiento de la autoestima y al crecimiento cognitivo.

En un apartado menciona (Sanz Martín et al., 2024) que hay varios factores que influyen en la práctica de actividad física en los adolescentes, siendo el entorno de residencia (rural o urbano) y el apoyo social dos de los más importantes. Se evidenció



que, aunque los adolescentes de áreas rurales de La Rioja presentaban una mejor calidad de vida en comparación con los de zonas urbanas, sus niveles de actividad física eran más bajos. Además, existe una relación positiva entre los niveles de apoyo social y la práctica de actividad física entre los jóvenes. Teniendo esta información de dicha investigación concluimos que hay una amplia diferencia con la esta investigación realizada de nivel de actividad física en los estudiantes de IES, porque ellos si tienen el apoyo fraternal y no es muy frecuente la utilización de artefactos electrónicos en la zona ya que no cuenta con señales de internet según al criterio de investigador.

Capítulo I. Se expone el planteamiento de problema con su respectiva formulación de problema tanto general y específico, la hipótesis de este estudio luego la justificación y los objetivos trazados dentro del proyecto.

Capítulo II. Se muestra los antecedentes seguidamente con el marco teórico y conceptual adherido al tema, se da a conocer con una máxima precisión posible sobre la definición conceptual sobre el tema precisado de actividad física.

Capítulo III. Se describe la ubicación geográfica muestra de estudio población, el diseño metodológico, desarrollo del estudio variable y estudio de los resultados.

Capítulo IV. Se detalla el análisis de interpretación de los respectivos resultados obtenidos y la crítica sobre el estudio realizado.

Y al finalizar esta investigación se da a conocer las conclusiones recomendaciones las referencias bibliográficas y anexos donde se adjunta el instrumento de evaluación previamente validado y un documento donde se solicita la ejecución del estudio.



1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Tal cual lo define (Farinola & Bazán, 2011) “La eficacia de la actividad física como estrategia de prevención, tanto primaria como secundaria, para distintos trastornos crónicos está bien respaldada por la evidencia. Más recientemente, se ha añadido otro factor a considerar: el comportamiento sedentario” el problema principalmente es caer otra vez al sedentarismo.

Los tics que irrumpen el desarrollo integral de los jóvenes de hoy en día y muchos factores que impiden que la juventud tenga una vida activa y por ende esta causa conlleva al sedentarismo, la inactividad física durante la pandemia y después de la pandemia fueron un problema y de repente pasaron 4 años en donde se requiere esa necesidad de saber cómo está el nivel de actividad física en estudiantes de 12 a 17 años en las zonas rurales puesto que con ese cuestionamiento se realiza esta investigación. así como mencionar otro punto geográfico de la población (Bautista Majer, 2023) a raíz de esta situación, se han implementado diversas regulaciones que incluyen modificaciones en los hábitos de vida de niños y adolescentes, la reducción de la actividad física moderada, desequilibrios en la alimentación y varios cambios posturales.

El periodo de confinamiento estuvo relacionado con una reducción en la actividad física, un aumento en el tiempo frente a pantallas y una disminución en la calidad del sueño. Además, la baja calidad del sueño continuó incluso después de que terminó ese periodo, lo que reafirmó las tendencias observadas antes de la pandemia. (López-Iracheta et al., 2024)

Así como (MINSA, 2021) aconseja a la población dedicar al menos 30 minutos a la actividad física moderada, tres veces por semana, lo que ayudará a mantener un cuerpo sano y activo, reduciendo así el riesgo de sobrepeso y obesidad, factores de riesgo frente



a la COVID-19. No es indispensable asistir a un gimnasio o invertir grandes sumas de dinero para mantenerse físicamente activo.

La problemática de este estudio es del nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota, específicamente en un contexto rural y de altitud. que se deriva de la necesidad de conocer cómo la actividad física de los estudiantes se ha visto afectada, particularmente durante y después de la pandemia COVID 19, dado que esta situación pudo haber influido en los patrones de ejercicio y salud física.

La investigación aborda cuestiones relacionadas con: El tipo, frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, La proporción de estudiantes que realizan actividad física moderada, vigorosa o insuficiente. La influencia del contexto rural y de altitud en los niveles de actividad física, El impacto de la pandemia en los hábitos de actividad física.

1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes de La Institución Educativa Secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli?

1.2.2. Problemas específicos

¿Con que intensidad practican la actividad física los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota?

¿Qué tipo de actividad física practican los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota?



¿Con que frecuencia lo realizan las actividades físicas estos estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota?

¿Cuál es la duración de la practica en actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación proporciona información actualizada sobre los niveles de actividades físicas en estudiante de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli, post-pandemia la investigación se inició con el propósito de saber con exactitud cuántos estudiantes no practican la AF por que la mayoría dedican su tiempo en actividades que no son beneficiosos para la salud como el uso frecuente de los aparatos electrónicos y así cayendo a la vida sedentaria, con los resultados de esta investigación no dará a conocer cuál es el tamaño del impacto de la inactividad física y una vez sabiendo eso podemos recurrir a la concientización de la promoción de la salud mediante deportes y planes de trabajo en actividad física, posteriormente así se evita problemas de salud en estudiantes también esta investigación tiene el propósito de hacer conocer el gran impacto que puede causar el confinamiento.

Juntamente con (Ordoñez-Bustamante & Heredia-León, 2021) menciona el propósito del estudio fue medir los niveles de actividad física mediante la distribución porcentual según el género y analizar la relación entre la actividad física, las necesidades psicológicas básicas, la motivación y la intención de mantenerse físicamente activo. Los resultados mostraron que tanto hombres como mujeres lograron niveles normales de actividad física. Además, se encontró que la actividad física está positivamente relacionada con las necesidades psicológicas, las cuales se vinculan con la motivación



tanto intrínseca como extrínseca, la regulación integrada y la regulación identificada, lo que a su vez influye en la intención de mantenerse físicamente activo.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli

1.4.2. Objetivos específicos

Describir la intensidad de actividad física en los alumnos de la institución educativa secundaria Aurincota.

Identificar el tipo de actividad física en los alumnos de la actividad física vigorosas y moderada en estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota.

Categorizar la frecuencia de actividad física en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria Aurincota.

Describir la duración de actividad física en los alumnos de la institución educativa secundaria Aurincota.



CAPITULO II

REVICION DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Dentro del ámbito internacional buscamos analizar y establecer la relación entre los patrones de actividad física (AF) y el cumplimiento de las recomendaciones para una práctica saludable de AF, en conjunto con ciertos comportamientos sedentarios.

Así como la de (Abarca-Sos et al., 2010) en su investigación titulado “ocio tecnológico”, muestra de adolescentes españoles y describió los registros que se producen por género y tipo de actividad física.” Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en la AFMV y el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física según el género y el tipo de día. Durante los días escolares, el tiempo dedicado al estudio, y durante los fines de semana, el tiempo frente a la televisión, fueron los comportamientos sedentarios más comunes en ambos géneros. No se hallaron relaciones entre los niveles de actividad física y los distintos comportamientos sedentarios.

Según (Ravi Kiran et al., 2018) se calcula que el 20% de los adolescentes en el mundo presentan problemas de salud mental o conductual. Es fundamental entender la relación entre la actividad física y los síntomas depresivos en esta población para abordar dos preocupaciones clave en la salud pública: la depresión y la falta de actividad física. Este estudio tuvo como objetivo estimar el nivel de actividad física y la prevalencia de depresión, así como analizar la asociación entre



ambos. Materiales Y Métodos: Se llevó a cabo un estudio transversal en estudiantes de 12 a 18 años de edad grado de una escuela pública y dos escuelas privadas en la ciudad de Eluru, Andhra Pradesh (AP). Se incluyeron 450 estudiantes, seleccionados con base en un tamaño de muestra que asumía una prevalencia del 40% de actividad física adecuada, con un intervalo de confianza del 95% y una precisión relativa del 12%. La actividad física fue evaluada mediante el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), mientras que la depresión fue medida a través del Inventario de Depresión de Beck II (BDI II) mediante entrevistas. Resultados: De los 450 estudiantes, 248 (55,1%) eran hombres y 202 (44,9%) eran mujeres. La prevalencia de depresión fue del 42,2% y el 43,1% de los estudiantes presentaron niveles inadecuados de actividad física. Se encontró una correlación negativa entre la actividad física y la depresión ($r = -0,252$). Conclusión: Las autoridades escolares de salud deben implementar de manera urgente más sesiones de actividad física en todas las escuelas.

Como indica (Ahmed et al., 2016) La participación en deportes organizados durante la juventud tiene un impacto duradero y es un buen indicador de factores como la continuidad de la actividad física en etapas posteriores de la vida o una tendencia a mantenerse activo en la adultez (Telama et al., 2005). La adolescencia se considera un periodo de transición entre la niñez y la adultez. Durante esta etapa, los adolescentes enfrentan una serie de transiciones biológicas, sociales, emocionales y psicológicas necesarias para integrarse con éxito en la vida adulta (Coleman & Roker, 2014). Prepararse para mantener una vida físicamente activa también es un objetivo central en esta fase (McKenzie, 1991). El propósito principal de este estudio fue comparar cohortes de adolescentes atletas en relación con sus percepciones sobre el éxito, la autoestima y el bienestar.



Los participantes fueron seleccionados de instituciones educativas donde la educación física se imparte como una materia formal, bajo la supervisión de un profesor de educación física con un plan de estudios estructurado. Los resultados indicaron diferencias significativas en todos los factores psicológicos, incluyendo éxito, autoestima y bienestar, entre los estudiantes de las diferentes fases de la adolescencia.

También por el contexto indica (Costici et al., 2024) La “relación entre la actividad física y el dolor lumbar (LBP) en adolescentes” define que es compleja y presenta evidencia contradictoria sobre si la actividad física actúa como un factor protector o de riesgo. La pandemia de COVID-19 ha generado nuevos desafíos, incrementando los comportamientos sedentarios en los adolescentes. Esta revisión sistemática actualiza la evidencia sobre la asociación entre la actividad física y el LBP en este grupo, enfocándose en el impacto de la pandemia. Métodos: Se realizó una búsqueda sistemática en PubMed, Cochrane Library, Web of Science, Medline y SCOPUS para identificar estudios observacionales publicados entre enero de 2011 y diciembre de 2023. La revisión incluyó adolescentes de 10 a 19 años, examinando cómo distintos niveles y tipos de actividad física influyen en la aparición de LBP. La calidad de los estudios fue evaluada con la herramienta ROBINS-I. Resultados: Doce estudios con un total de 78,850 adolescentes fueron incluidos. Los resultados sugieren una relación en forma de U entre la actividad física y el LBP, donde tanto los niveles bajos como altos de actividad aumentan el riesgo de LBP, mientras que la actividad moderada parece tener un efecto protector. La pandemia incrementó la prevalencia de LBP, probablemente debido al aumento del comportamiento sedentario. Se encontraron diferencias de género, con una mayor tendencia de las mujeres a reportar LBP,



especialmente en relación con la participación en deportes. Conclusiones: La actividad física moderada puede ser un factor protector contra el LBP en adolescentes, mientras que tanto la inactividad como el exceso de actividad aumentan el riesgo. Los efectos de la pandemia subrayan la importancia de mantener un equilibrio adecuado en la actividad física para prevenir el LBP. La investigación futura debería investigar los efectos a largo plazo de estos cambios en el comportamiento físico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En su investigación (Quiñones Chira Leyla, 2018) menciona:

La relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho durante el año 2017. El estudio fue de tipo observacional, cuantitativo, descriptivo y transversal. Se encuestó a 103 estudiantes de secundaria del 1° al 5° año en la I.E. Mater Purísima, para obtener información sobre su comportamiento sedentario y nivel de actividad física. Adicionalmente, se realizaron mediciones de peso y talla para calcular el IMC. Se utilizaron frecuencias absolutas y relativas para el análisis descriptivo, y la prueba ANOVA para evaluar la relación entre el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física con el IMC. También se aplicó la prueba de Spearman para identificar asociaciones entre estas variables. Los adolescentes tenían entre 12 y 18 años, con una edad promedio de 14,27 años. El 52% (n=53) eran varones y el 48% (n=50) eran mujeres. Según los resultados del IMC, el 60% (n=62) de los participantes presentaban sobrepeso u obesidad. Se obtuvo



un nivel de significancia de 0.031, menor que el valor p de 0.05, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, demostrando una relación estadísticamente significativa entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el IMC. En cuanto al comportamiento sedentario, se encontró que los adolescentes con sobrepeso (24%; n=25) y obesidad (18%; n=17) eran quienes mostraban mayor nivel de comportamiento sedentario. Además, la relación entre el nivel de actividad física y el IMC fue significativa ($p=0.025$), revelando que un porcentaje considerable de adolescentes con sobrepeso tenía niveles de actividad física muy bajos (20%; n=20) o bajos (15%; n=16), mientras que los adolescentes con obesidad presentaban en su mayoría niveles de actividad física bajos (13%; n=13) o muy bajos (11%; n=11). Al concluir, se encontró una relación significativa entre el comportamiento sedentario y el nivel de actividad física con el IMC, así como entre el comportamiento sedentario y el IMC, y entre la actividad física y el IMC.

Y también según (Steve et al., 2012) también menciona:

La obesidad se ha convertido en un problema de salud importante y evaluar el componente endomórfico y el porcentaje de masa grasa en adolescentes con Síndrome de Down, y su relación con la ingesta de energía en función del nivel de actividad física. diseño: Estudio observacional, descriptivo y transversal de asociación cruzada. Lugar: Sociedad Peruana de Síndrome de Down Participantes: 48 adolescentes con Síndrome de Down (71% varones) pertenecientes a la Sociedad Peruana de Síndrome de Down, cuyos padres dieron su consentimiento para participar. Intervenciones: Se realizaron mediciones antropométricas para determinar el componente



endomórfico y el porcentaje de masa grasa. La ingesta de energía se calculó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo, y el nivel de actividad física se evaluó utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Principales medidas de resultado: Se midieron el componente endomórfico, el porcentaje de masa grasa, la ingesta de energía y el nivel de actividad física. Resultados: La mayoría de los adolescentes (n=32) presentaron niveles altos de actividad física, en comparación con aquellos con actividad moderada (n=13) y leve (n=3). Los adolescentes con actividad física leve presentaron un mayor componente endomórfico (6.1 ± 1.34) y un porcentaje más alto de masa grasa (19.0 ± 7.9) en comparación con quienes tenían actividad física moderada o intensa. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas, y el nivel de ingesta energética fue similar entre los tres grupos. Conclusiones: No se encontró una relación significativa entre el componente endomórfico, el porcentaje de masa grasa y la ingesta de energía en función del nivel de actividad física en los adolescentes con Síndrome de Down.

Otra de las menciones más referido al tema es sobre (Barja-Fernández et al., 2020):

Donde la obesidad es responsable de millones de muertes cada año. Su alta prevalencia entre niños y adolescentes en países del sur de Europa, como España, está vinculada a cambios en las preferencias alimentarias y la disminución de la actividad física. Objetivos: Evaluar la calidad de la dieta y la actividad física en escolares gallegos para determinar si es necesario modificar las estrategias actuales de intervención en los estilos de vida.



Métodos: Se analizaron 662 niños de Galicia, de entre 9 y 17 años. El índice de masa corporal (IMC) se calculó como indicador de adiposidad. Se evaluó el patrón alimentario mediante el cuestionario Kidmed y la actividad física con el PAQ-C. La muestra se estratificó según el IMC con los estándares internacionales de Cole, y los datos se analizaron usando SPSS. Resultados: El 56% de los escolares están en riesgo de malnutrición por exceso o necesitan mejorar su dieta. La adherencia al patrón alimentario mediterráneo fue baja ($7,64 \pm 2,28$), empeorando con la edad y el aumento de la adiposidad. El nivel medio de actividad física fue moderado ($3,02 \pm 0,74$), siendo menor en niñas y adolescentes. El 58% tenía un nivel bajo-moderado de actividad física. Se encontró una correlación positiva entre la calidad de la dieta y la actividad física, y una negativa con el IMC. Conclusiones: Los escolares gallegos muestran un patrón alimentario y de actividad física que representa un riesgo según las recomendaciones. A pesar de las campañas y esfuerzos previos, es necesario seguir mejorando la dieta y aumentar la actividad física.

En una investigación más concerniente al tema como (CUTI ZANABRIA Israel Domingo, 2020) define y menciona:

Se investigó la relación entre la autopercepción de la imagen corporal, el estado nutricional y el nivel de actividad física en adolescentes de 14 a 18 años en la Institución Educativa Estatal Franz Tamayo Solares N°3096, en Comas. El estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, con una población de 120 adolescentes de 4° y 5° de secundaria, tanto varones como mujeres.



Para medir la percepción de la imagen corporal, se utilizó un test con una lámina de figuras anatómicas. El Índice de Masa Corporal (IMC) se determinó mediante la medición del peso y la estatura, y el nivel de actividad física (NAF) se evaluó con el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes. Los resultados principales se analizaron utilizando la prueba Chi-cuadrado para establecer la relación entre las variables de auto percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y el NAF.

Los resultados indicaron que la mayoría de los adolescentes con estado nutricional normal (51,3%) mostraron una percepción adecuada de su imagen corporal, mientras que el 81,8% de los participantes con obesidad subestimaron su imagen corporal. El porcentaje de percepción adecuada fue menor en aquellos con un NAF alto en comparación con los que tenían un NAF medio o bajo. La sobreestimación de la imagen corporal fue mayor en los adolescentes con un NAF alto en comparación con quienes tenían un NAF medio o bajo.

Se concluyó que existe una relación entre la auto percepción de la imagen corporal y el estado nutricional, pero no se encontró una relación significativa entre la auto percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en los adolescentes.

Uno de los autores nacionales (RAMIREZ, 2013) también menciona respecto a la actividad física:

El sobrepeso y la obesidad son causados principalmente por un consumo excesivo de energía, baja ingesta de fibra y disminución de la actividad física. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más



importante a nivel mundial. Las instituciones educativas con infraestructuras deportivas adecuadas podrían ayudar a mantener índices de masa corporal (IMC) dentro de rangos saludables al fomentar la actividad física.

Objetivo: Evaluar la relación entre el IMC y el nivel de actividad física en adolescentes en función de la infraestructura deportiva de sus escuelas.

Diseño: Estudio descriptivo, observacional y transversal, basado en una asociación cruzada. Participantes: Se estudiaron 460 estudiantes de secundaria (3° a 5° año), con edades entre 14 y 18 años, provenientes de una escuela pública y una privada de Lima. La muestra final incluyó 166 adolescentes, seleccionados aleatoriamente. Intervención: Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ versión corta) para clasificar a los estudiantes según su nivel de actividad física, y se midieron su peso y talla para calcular el IMC y clasificarlos según su estado nutricional. Resultados: Se encontró una relación significativa entre el IMC y el nivel de actividad física en ambas instituciones ($p < 0.05$). Sin embargo, no se pudo concluir que la presencia de infraestructura deportiva mejorara el estado nutricional o el nivel de actividad física, ya que los resultados fueron similares en ambas instituciones. Conclusiones: Aunque existe una relación entre el IMC y el nivel de actividad física en los adolescentes, la presencia de instalaciones deportivas en las escuelas no garantiza que los estudiantes las utilicen para mejorar su estado físico o nutricional.

ahora la delimitación de esta investigación sobre el tema es importante por eso recolectaremos las conclusiones de investigaciones recientes de la



localidad ya que tenga los más cercano a mi punto demográfico y geográfico ya que en investigaciones a nivel nacional e internacional se obtuvieron con un resultado de media a baja. “La ciudad de Puno ubicada al Sur Este del Perú a una altitud de 3,827 msnm, a una distancia de la ciudad de Lima de 1,354 Km” (Milla Canales, 2024).

2.1.3. Antecedentes locales

En ese sentido tenemos a (Chambi, 2023) que considera:

Que la actividad física regular es un factor protector clave para prevenir diversas enfermedades no transmisibles. El objetivo de este estudio fue identificar la práctica de actividad física en la "nueva normalidad" en niños de la escuela primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru II, ubicada en la ciudad de Ilave. La investigación fue de tipo no experimental, con un diseño transversal descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 79 niños, a quienes se les aplicó un cuestionario para medir su nivel de actividad física durante la "nueva normalidad". Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes practicaban alguna forma de actividad física, con el 98.5% caminando hacia la escuela, mientras que el 1.5% usaba bicicletas o motocicletas. Además, durante el confinamiento, los niños participaron en juegos recreativos y actividades con balón tanto dentro como fuera de sus hogares, en compañía de sus familiares. El 28.4% de los niños participaron en deportes colectivos, mientras que el 71.6% no lo hicieron. Se concluye que la mayoría de los niños realizó actividad física de manera moderada en sus hogares. En la actual "nueva normalidad", las clases de educación física se desarrollan de manera presencial, dado que



tanto los estudiantes como los docentes de la institución están vacunados contra el COVID-19. Además, se han implementado medidas preventivas, como el lavado de manos, para asegurar que el entorno educativo sea seguro para todos los involucrados.

Así mismo tenemos a (Bautista Majer, 2023) que define el estudio evaluó el nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática "Mariano Melgar" en Ayaviri durante la pandemia. "Con un diseño no experimental y una muestra de 121 estudiantes de entre 13 y 17 años, los resultados revelaron que el 66.9% practicaba actividad física moderada, el 18.2% tenía un nivel alto y el 14.9% un nivel bajo. La conclusión indica que la mayoría de los estudiantes realizaron actividad física moderada, cumpliendo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud".

Así mismo otro autor de la localidad y también con una investigación Actividad Física Y Autoconcepto En Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano, 2017 demuestra que Se identificaron los tipos, frecuencias y duración de la actividad física, así como el autoconcepto en sus diversas dimensiones. Y llega a la conclusión de que los hombres realizan más actividad física que las mujeres y también muestran un mayor nivel de autoconcepto físico. Se identificó una correlación positiva moderada entre ambas variables. En conclusión, los estudiantes de la UNA llevan a cabo diversas actividades físicas en niveles moderados, pero no alcanzan las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, y la mayoría no practica un deporte específico. (Fuentes José, 2017)



Otra de las investigaciones que se considera es de “el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.” (Torres Gustavo, 2024) en donde:

El confinamiento por la COVID-19, se evaluaron las actividades físicas adoptadas por los estudiantes en cuatro aspectos: tipo, frecuencia, duración e intensidad. En cuanto a la actividad física, el 16.7% de los estudiantes mostró un nivel bajo de actividad física, lo que indica que una minoría no participaba regularmente en actividades físicas intensas o vigorosas. El 80,4% de los estudiantes presentó un nivel moderado de actividad física. Aunque la mayoría participaba en actividades físicas, no alcanzaban niveles altos en cuanto a intensidad, duración o frecuencia. Solo el 2,9% de los estudiantes informó tener un nivel elevado de actividad física. En conclusión, los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes se involucraron en algún tipo de actividad física durante este período, lo que refleja su compromiso con el bienestar, a pesar de las restricciones de la pandemia.

Otra investigación más cercana y que un aporte a definir esta investigación es de (Gallegos Lisbeth, 2023) que demuestra “analizar la relación entre la felicidad y la actividad física en los estudiantes de la I.E.S. PERÚ BIRF de Azángaro. La muestra incluyó a 400 estudiantes de secundaria, y se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional. Se aplicaron cuestionarios para medir ambas variables, utilizando la escala de felicidad de Lima y el nivel de actividad física”.

Los resultados mostraron que, en cuanto a la felicidad, un 54.5% de los estudiantes tenían un nivel medio en la dimensión "sentido positivo con la vida",



un 50.8% alcanzaron un nivel alto de satisfacción, un 57.5% estaban en un nivel medio en realización personal, y un 64.8% mostraban un alto nivel de alegría de vivir. En cuanto a la actividad física, el 49% de los estudiantes realizaban algún tipo de ejercicio, con un 60.4% practicando actividad física entre 2 y 3 veces por semana. En términos de duración, un 35.3% ejercitaban entre 10 y 30 minutos, mientras que un 44.3% practicaban actividad física de baja intensidad, un 25.8% moderada, y un 30% vigorosa.

En conclusión, se encontró que existe una relación entre la felicidad y la actividad física, lo que sugiere que estas variables son dependientes entre sí.

Y por último al punto más cercano de esta investigación tenemos a (Llanos Lisbeth, 2022) donde expone que el nivel de actividad física de la investigación tuvo como objetivo principal evaluar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru, ubicada en la zona rural de Lacalaca Chucuito, en 2021. Se trató de un estudio no experimental con un diseño descriptivo que abarcó una sola variable. La información se recopiló mediante un cuestionario sobre el nivel de actividad física. La muestra, que también fue la población de estudio, estuvo compuesta por 61 estudiantes, tanto hombres como mujeres, con edades entre 12 y 17 años.

Los resultados mostraron que, tras analizar los datos, la prueba de chi cuadrada calculada fue de 5.557, lo cual es menor que el valor de 7.815 de la tabla, indicando que se acepta la hipótesis nula. Esto permite afirmar que el nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes es regular, con un nivel de significancia del 0.05 (5%). Además, se observó que el nivel de significancia de



0.135 (13.5%) es mayor que el error del 5%, lo que reafirma la aceptación de la hipótesis nula.

2.2. MARCO TEORICO

2.2.1. Actividad física

Según la (OMS, 2019) La actividad física regula la muestra en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, y cáncer de mama y colon. Además, contribuye a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general. Sin embargo, a nivel mundial, la inactividad física está en aumento, especialmente en países en desarrollo, donde los niveles pueden alcanzar hasta el 70%. Este incremento se debe a cambios en los patrones de transporte, mayor uso de tecnología, valores culturales y urbanización.

Si no se implementan medidas para fomentar la actividad física, los costos asociados seguirán creciendo, afectando negativamente a los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico y la calidad de vida de las comunidades. En respuesta a esta situación, se ha desarrollado un nuevo plan de acción global para promover la actividad física, que incluye cuatro objetivos y 20 recomendaciones normativas aplicables a todos los países, considerando los determinantes culturales, ambientales e individuales de la inactividad. Para que este plan tenga éxito, será necesario un liderazgo firme y alianzas entre diferentes sectores que involucren a todas las instancias gubernamentales en una respuesta coordinada.



Así también lo define (Gentil Adarve et al., 2019a) La actividad física es fundamental para la salud, tanto física como mental. Se reconoce la importancia de fomentar hábitos saludables en las escuelas, lo que contribuye al desarrollo de la actividad física y mejora la autopercepción de los estudiantes. Este estudio tiene como objetivo analizar la práctica regular de actividad física, el género y el nivel de autoconcepto de adolescentes españoles, así como establecer las relaciones entre el tipo de familia y el autoconcepto en función de la actividad física realizada.

También respalda (Rosa-Guillamón, 2019) de manera contundente que “las personas que mantienen patrones de actividad física habitual tienen una menor probabilidad de desarrollar diversos problemas de salud. Esta relación se debe a que la actividad física regular contribuye a una serie de beneficios fisiológicos y psicológicos que, en conjunto, mejoran la calidad de vida y reducen el riesgo de enfermedades crónicas”.

Se realizó un estudio en la Universidad Autónoma de Madrid sobre la Actividad Física y el Deporte, enfocado en los estudiantes del Grado en Maestro/a en Educación Primaria con mención en Educación Física. Para recopilar información, se utilizaron diversas técnicas como entrevistas grupales, grupos focales, cuestionarios reflexivos y portafolios estudiantiles. Los resultados indican que las experiencias de Aprendizaje-Servicio Universitario en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte influyen positivamente en el compromiso social de los estudiantes, fomentando la formación de ciudadanos responsables, capaces de promover cambios sociales e impulsar la inclusión de colectivos vulnerables. (García-Rico et al., 2021)



La actividad física de intensidad moderada y vigorosa, cuando se realiza de manera regular, fortalece el músculo cardíaco. Esto incrementa la capacidad del corazón para bombear sangre tanto a los pulmones como al resto del cuerpo, lo que facilita un mayor flujo sanguíneo hacia los músculos y aumenta los niveles de oxígeno en la sangre (La Actividad Física y El Corazón - Beneficios | NHLBI, NIH, n.d.).

2.2.2. Beneficios de la actividad física

Según (Irene et al., 2024) Antes de comenzar cualquier plan de actividad física, es esencial llevar a cabo una evaluación completa que incluya aspectos cardiológicos, musculoesqueléticos, metabólicos y psicológicos. Esta evaluación servirá como base para crear un programa personalizado y seguro.

La actividad física aporta numerosos beneficios para la salud, independientemente de la edad, raza, origen étnico o sexo. Contribuye a mantener un peso saludable y facilita la realización de actividades cotidianas como subir escaleras o hacer compras. En adultos, reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo con el paso del tiempo, mientras que en niños y adolescentes disminuye los síntomas de depresión en comparación con sus compañeros.(La Actividad Física y El Corazón - Beneficios | NHLBI, NIH, n.d.)

En (Franco Gallegos et al., 2024) concluye que la influencia de la actividad física en el bienestar psicológico al relacionar la participación en el ejercicio con diversos indicadores de salud mental, como el estrés percibido, la ansiedad, la autoestima y el autoconcepto. La investigación resalta cómo un estilo de vida activo puede aumentar la resiliencia psicológica y mejorar la percepción personal del valor y las capacidades individuales.



Define (Gutiérrez Estefanía, 2023) donde se analizó el impacto de la actividad física en la reducción de la depresión durante la adolescencia media, en jóvenes de 14 a 18 años. Se siguió el protocolo PRISMA, lo que permitió la selección y revisión crítica de 19 estudios sobre la relación entre la actividad física y la depresión en adolescentes. Los resultados de los estudios revisados confirmaron que la actividad física es un factor clave para la salud integral y el bienestar en esta etapa de la vida.

También menciona (Bautista Majer, 2023) “Cuando hablamos de actividad física nos referimos a las acciones voluntarias que realiza nuestro cuerpo donde requiere un gasto de energía, sin embargo”, es de preocupación que la ausencia de la práctica de actividad física de intensidad moderada y vigorosa cambiaría a un estilo de vida sedentario.

También se menciona en (Aguirre Chávez et al., 2024) lo siguiente:

El análisis reveló una relación dosis-respuesta entre la actividad física y las enfermedades cardiovasculares (ECV), mostrando que niveles más altos de ejercicio se asocian con una menor incidencia de eventos cardiovasculares adversos. La combinación de actividad aeróbica de intensidad moderada a alta con ejercicios de resistencia, al menos 150 minutos a la semana, demostró ser la estrategia más eficaz para la prevención. Aunque los beneficios de la actividad física fueron consistentes en distintos grupos poblacionales, se reconoció la importancia de personalizar las recomendaciones según factores demográficos específicos para maximizar su efectividad preventiva.



La actividad física es esencial para la salud y el bienestar, pero con frecuencia es pasada por alto entre los estudiantes universitarios, debido a las demandas académicas y los cambios en el estilo de vida que acompañan esta etapa. Durante los años universitarios, es común que los niveles de actividad física disminuyan, mientras que aumentan los hábitos sedentarios, lo que puede afectar negativamente tanto la salud física como mental. Este estudio se centró en describir los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana, resaltando la importancia de la actividad física como un factor clave para prevenir problemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares y el bienestar psicológico. La investigación refuerza la necesidad de adaptar las recomendaciones de actividad física a las particularidades de este grupo, para contrarrestar los efectos de un estilo de vida más sedentario. (Nelson Paricahua-Peralta et al., 2024)

El estudio (Nelson Paricahua-Peralta et al., 2024) menciona "La actividad físico-recreativa (AFR) se define como una actividad realizada de manera libre y voluntaria", sin la necesidad de cumplir con obligaciones o satisfacer a otras personas. Esta forma de actividad permite a los individuos relajarse y desconectar de sus responsabilidades diarias. Por otro lado, la Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad caracterizada por niveles elevados de azúcar en la sangre, lo que dificulta que el cuerpo utilice la insulina adecuadamente. Este estudio tuvo como finalidad llevar a cabo una revisión sistemática para ofrecer una perspectiva actualizada sobre la actividad física recreativa y sus beneficios en adultos mayores que padecen Diabetes Mellitus tipo 2.



2.2.3. Nivel de actividad física

La organización mundial de la salud determina el nivel de actividad física en tres dimensiones: actividad física vigorosa, actividad física moderada y actividad física baja.

La actividad física intensa implica un alto gasto energético, acompañado de esfuerzo, aumento en la respiración, frecuencia cardíaca acelerada y sudoración durante su práctica (OMS, 2019)

También de acuerdo (Esguerra Villamizar, 2018) que la actividad física intensa se caracteriza principalmente por un índice metabólico superior a 6 MET, lo que indica un alto costo energético, acompañado de sudoración.

Los niveles de inactividad física son altos en casi todos los países, tanto desarrollados como en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos no realizan suficiente actividad física. En las grandes ciudades de rápido crecimiento en los países en desarrollo, la inactividad se convierte en un problema aún más grave. La urbanización ha generado, especialmente en los ámbitos laboral y del transporte, diversos factores ambientales que desincentivan la práctica de actividad física.(Física et al., 2013)

2.2.4. Promoción de la actividad física

La promoción de la actividad física, deportiva y recreativa para optimizar el tiempo libre y el ocio en la comunidad" resalta la relevancia de la actividad física y el deporte en el desarrollo integral de los niños y las niñas. Se presenta el programa vacacional Vacacional Feder, 2023, destinado a niños de 6 a 14 años, con el objetivo de proporcionar opciones recreativas durante las vacaciones. Este



programa abarca una variedad de actividades físicas y deportivas adaptadas a diferentes edades y niveles de habilidad.(Romero-Ibarra et al., 2024)

Este artículo presenta los fundamentos teóricos y metodológicos para adaptar programas de Actividad Física y Deporte, facilitando la inclusión de personas con enfermedades y discapacidades en la práctica de ejercicios físicos. Se emplearon métodos de investigación como el histórico-lógico, el sistémico y el estructural-funcional para desarrollar una nueva concepción sobre la adaptación de las diversas actividades planificadas en los programas.(Garibaldi Badilla Violeta & Mendivil Gradilla, 2024)

Cualquier forma según (Garibaldi Badilla Violeta & Mendivil Gradilla, 2024) la actividad física es beneficiosa y puede integrarse en el trabajo, el deporte, el ocio o el transporte, como caminar, patinar y montar en bicicleta, así como en el baile, los juegos y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza. "La actividad física de cualquier tipo y duración puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar, pero, en general, cuanto más se realice, mejor será."

2.2.5. Tipo de actividad física

Según (Merino Begoña, 2019) Las actividades físicas abarcan acciones específicas que cada persona realiza, involucrando grandes grupos musculares en movimientos rítmicos y aeróbicos. Ejemplos de estas actividades incluyen caminar en diferentes superficies, subir escaleras, correr o trotar, andar en bicicleta, bailar, así como diversas actividades deportivas, laborales y recreativas.

Desde el punto de vista de (Merino Begoña, 2019) Las actividades de fuerza y resistencia muscular ayudan al desarrollo, mantenimiento y fortalecimiento del tejido muscular. La fuerza es la capacidad del músculo para



vencer fuerzas opuestas, mientras que la resistencia es la habilidad de mantener tensión muscular durante un tiempo prolongado.

2.2.6. Frecuencia de actividad física

La frecuencia de la actividad física se refiere al número de veces que una persona realiza actividad física o ejercicio durante un período determinado, generalmente medido en días por semana. Este concepto es fundamental en la planificación de un programa de ejercicio, ya que influye en los beneficios para la salud, la condición física y el rendimiento.

La frecuencia adecuada de la actividad física varía según los objetivos individuales y el nivel de condición física. Por ejemplo:

Para la salud general: Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, distribuidos en varios días.

Para la mejora de la condición física: Puede ser necesaria una mayor frecuencia y una combinación de ejercicios aeróbicos y de fuerza.

Para la pérdida de peso: Se suelen recomendar sesiones más frecuentes y de mayor duración.

En resumen, la frecuencia de la actividad física es un componente esencial para lograr y mantener la salud, la condición física y el bienestar general.

El autor (Gentil Adarve et al., 2019) indica que la actividad física para niños y adolescentes incluye movimientos físicos basados en recreaciones, ejercicios, desplazamientos, juegos recreativos y actividades de cultura física o ejercicios estructurados. Estas prácticas están diseñadas para mejorar las funciones del sistema respiratorio, fortalecer el músculo cardíaco, fortalecer los



huesos y reducir el riesgo de enfermedades. Además, el autor sugiere realizar actividad física con la siguiente frecuencia:

de 5 a 17 años tiene que optar por la actividad física de 60 minutos moderada o vigorosa. Así mismo hay mayores beneficios para la salud haciendo aeróbicos y fortalecen los músculos al menos 3 veces a la semana (OMS, 2019).

Y (Arias Moreno et al., 2022) busca analizar las variaciones en la actividad física de los escolares ecuatorianos mediante la medición y control de la cantidad de pasos dados durante un día. Para ello, se tendrán en cuenta factores como el género, la edad, la presencia o ausencia de la clase de Educación Física, así como las recomendaciones actuales sobre el número de pasos por día.

2.2.7. Duración de la actividad física

Según (Gentil Adarve et al., 2019b) Se encontraron diferencias, social, familiar y físico entre quienes realizaban actividad física al menos tres horas semanales y quienes no lo hacían. En los participantes que practicaban esta cantidad de actividad física, las puntuaciones de autoconcepto eran más altas en comparación con aquellos que no la realizaban.

También (Castillo Antonio, 2021) concluyen en su investigación Intervenciones de actividad física y ejercicio físico con una duración de 15 min a 90 min en niños y adolescentes con TDAH pueden ser beneficiosas en la calidad de vida.

En la investigación de (Jáuregui María, 2022) A partir de los 20 a 30 minutos de actividad física, el cuerpo comienza a utilizar la grasa como fuente principal de energía, lo que contribuye a la reducción de grasa corporal y mejora



la salud. La duración del ejercicio se clasifica según los siguientes tiempos: menos de 11 a 29 minutos distribuidos a lo largo del día, o más de 30 minutos al día, siendo esta última opción la más recomendada.

2.2.8. Intensidad de la actividad física

Rescatando lo que comenta (Font-Jutglà et al., 2020) en su investigación sobre la intensidad de actividad física “Se observaron efectos positivos en el incremento de la actividad física. Cinco estudios evaluaron la fuerza, demostrando que al mejorarla también se potenciaba el equilibrio y la velocidad al caminar. Los resultados sugieren que implementar intervenciones de actividad física de baja intensidad es una estrategia efectiva para mejorar la salud funcional y la calidad de vida en las personas mayores.” Por efecto se considera que la intensidad moderada es salud.

Recomienda (Gentil Adarve et al., 2019) practicar actividad física moderada y vigorosa durante al menos 60 minutos diarios, divididos en dos o más sesiones, centrándose principalmente en ejercicios aeróbicos. Además, se sugiere alternar, al menos tres veces por semana, actividades que fortalezcan los músculos y los huesos. Realizar más de 60 minutos diarios de actividad física no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también proporciona beneficios adicionales para el bienestar general, como el fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora de la salud mental y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La constancia en esta práctica es clave para maximizar sus efectos positivos.

En el trabajo de (Arias Moreno et al., 2022) El tiempo de compromiso motor (TCM) es un aspecto clave en las clases de Educación Física, ya que está vinculado a la cantidad de actividad física regular que un niño o adolescente debe



realizar. Además, guarda relación con las recomendaciones de organizaciones internacionales sobre la cantidad mínima de ejercicio necesaria para mantener una buena salud.

Emite en su investigación (Jáuregui María, 2022) que la intensidad se define como el nivel de esfuerzo requerido para realizar una actividad física, siendo una variable clave y difícil de medir en este contexto. Es un aspecto de gran importancia que incluye diferentes niveles: vigorosa, moderada, leve o baja.

2.2.9. Equivalente metabólico de la actividad física (MET)

De acuerdo con la (OMS), un MET es una unidad de medida del gasto energético que calcula el consumo de oxígeno por minuto de una persona en estado de reposo (equivalente a 1 kcal/kg/h). Este valor permite estimar el consumo calórico, el cual es de 2 a 6 veces mayor durante actividades de intensidad leve a moderada, y más de seis veces mayor durante actividades físicas intensas.(Jáuregui María, 2022).



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La localización de la investigación se desarrolló en la Institución Educativa Secundaria Aurincota, distrito Huacullani, en provincia de Chucuito Juli, a 3827 a 4234 msnm dentro de la región de Puno Perú esto según (Medina Allcca & Fídel Smoll, 2012) . Este es el lugar específico donde se llevó la recopilación de los datos y la investigación relacionada con la actividad física en los estudiantes

Se encuentra en la parte occidental de la provincia Chucuito Juli, limitando al norte con los distritos de Juli y Pomata; al sur con Pisacoma; al este con Zepita y Kelluyo; y al oeste con Conduriri y Santa Rosa, ambos pertenecientes a la vecina provincia de El Collao Ilave.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN

El rango de tiempo de esta investigación se divide en etapas:

Primera etapa. – se realizó una visita para la matriz de consistencia para abordar el dicho proyecto de investigación (4 de abril del 2024)

Segunda etapa. - donde el proyecto de investigación fue aprobado por parte de los jurados. (14 de mayo del 2024)

Tercera etapa. - donde el proyecto se autoriza en ejecución y empieza con la recolección de datos el (10 de junio del y concluyo el 11 de junio del 2024)

Cuarta etapa. – es cuando se realiza la redacción de la investigación.



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para esta investigación se utilizó el cuestionario validado de la autora Rossana Gomes Campos para medir el nivel de actividad física. Se utilizó una versión breve que consta de 11 ítems, todos enfocados en la práctica de actividad física entre adolescentes de zonas de altitud. En este cuestionario, los estudiantes debían responder sobre el tipo de actividad, la intensidad, la duración y la frecuencia con la que realizaban ejercicio físico. Esta herramienta permitió obtener una visión más clara de los hábitos de actividad física en esta población, lo que es fundamental para evaluar su impacto en la salud y el bienestar, especialmente considerando las condiciones particulares de las zonas de altitud, donde los desafíos físicos pueden ser diferentes. Con un presupuesto de 1150 soles y esto incluye con la compra de impresora la mensualidad de internet, paquete de hojas boom, lapiceros, fólder y el pago de luz eléctrica.

3.3.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.3.1.1. Proceso de investigación

En la ejecución de la investigación se aplicó el cuestionario que consta de 11 ítems en forma análoga en las hojas boom se repartió a los estudiantes de la IES Aurincota por razones peculiares como no tener la conexión a internet en la zona ni en la institución.

3.3.1.2. Instrumento de investigación

En la siguiente investigación se recolecta los datos de manera presencial y luego se analiza mediante la herramienta estadística SPSS y Excel de Microsoft luego se da descripción de los resultados con suma especificidad de acuerdo a los objetivos propuestos el cuestionario consta



de 11 preguntas donde se dará la reproductibilidad para evaluar la actividad física en estos estudiantes de la IES Aurincota de 12 a 17 años de edad y también se determinó la empleabilidad del alfa de Cronbach para la consistencia interna del instrumento que es de 0,67 a 0,72 lo cual se encuentra en el rango de confiabilidad buena,

El alfa de Cronbach es una medida de confiabilidad que evalúa la consistencia interna de un conjunto de ítems (preguntas) en un instrumento de medición, como una encuesta o un cuestionario. Se utiliza para determinar qué tan bien los ítems están relacionados entre sí y miden un mismo constructo o concepto.

3.3.1.3. Fórmula del alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{\kappa}{\kappa - 1} \left(1 - \frac{\sum f_l^2}{f_T^2} \right)$$

Donde:

- α : Coeficiente de alfa de Cronbach.
- κ : Número total de ítems en el instrumento.
- f_l^2 : Varianza de cada ítem individual.
- f_T^2 : Varianza total de la suma de las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación del Alfa de Cronbach

El valor de α puede variar entre 0 y 1:

El alfa de Cronbach, introducido por Lee J. Cronbach en (1951) es mencionado en el trabajo de (Gómez Campos et al., 2012) "Coefficient alpha and the internal structure of tests", es una de las métricas más empleadas para analizar la confiabilidad y la consistencia interna de un instrumento de medición.

- de item 1 a item 2 consta de 5 alternativas y el rango de valoración es de 1 a 5
- del item 3 a item 10 consta de 4 alternativas y el rango de valoración es de 1 a 4
- y el ultimo item 11 es de 3 alternativas con el rango de valoración es de 1 a 3.

La forma en la que vamos a valorar este cuestionario es mediante la escala ordinal en donde la puntuación mínima como valor es 11 y el máximo valor es de 45 puntos acumulados luego el estándar de nivel de actividad física se basa que inferior a 22 puntos indica un bajo nivel de practica AF, entre 23-24 refleja un nivel leve moderado de practica AF y finalmente la puntuación de superior a 35 puntos indica una práctica elevada de la actividad física.

Tabla 1.

El baremo del cuestionario de actividad física

Indicadores	Valores
Bajo	0 a 22
Leve	23 a 24
Moderado	25 a 35
Vigoroso	35 a 45

Nota. (Gómez Campos et al., 2013, p. 3)



3.3.2. Tipo de investigación

Según (Hernández Sampieri et al., 2014) La investigación básica se orienta a generar nuevos conocimientos teóricos con el fin de contribuir al progreso de un campo científico. En este caso, el objetivo de la presente investigación es identificar y evidenciar el nivel de actividad física de los estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural juli.

3.3.3. Diseño de investigación

La investigación sigue un diseño no experimental-transversal. De acuerdo con (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 155), "el diseño transversal es un estudio que se lleva a cabo en un momento específico, y la investigación no experimental no implica la manipulación de variables". Por lo tanto, este tipo de investigación se enfoca en observar los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, para luego analizarlos y medirlos.

M ----- O

M es a (muestra de estudio)

O es (información recolectada)

3.3.4. Población

Según (Hernández Sampieri et al., 2014) La población se define como un conjunto de individuos o casos que comparten una serie de características similares. Este estudio se realizó con 112 estudiantes de género masculino y

femenino de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito
Juli. Previamente matriculados en el año 2024

Tabla 2.

*secciones de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito
Juli.*

SECCIONES					
IES-A	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto
Única	21	26	21	22	22
TOTAL					112

Nota. Nómina de estudiantes IES Aurincota

3.3.5. Muestra

Define (Hernández Sampieri et al., 2014) La muestra es un subgrupo de la población de estudio, seleccionado tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión correspondientes.

La siguiente investigación se trabajó con una muestra de 112 estudiantes de ambos sexos de esta prestigiosa institución IES Aurincota, con un grado de confiabilidad de Cronbach 0.609 en consistencia interna buena, de acuerdo con los valores establecidos por (Vieira Sonia, 2015, p. 4).

Ya mencionados la muestra fue seleccionada de manera no probabilística por conveniencia, ajustándose a las necesidades de la investigación. Los participantes fueron elegidos según los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

3.3.6. Procedimiento

Para la recolección de datos se tuvo que coordinar con el director de la institución educativa secundaria Aurincota primeramente junto con el profesor del área se acordó ceder tiempo del curso de educación física en lo que los alumnos puedan no ser interferidas del aprendizaje en otros cursos así se pidió el permiso para cada sección de la institución.

3.3.7. Variables

En seguida se presenta la operacionalización de variables de la investigación abordada

Tabla 3.

Operacionalización de variables de actividad física.

Variab les	Definició n conceptu al	Indicad ores	Sub- indicadores/pre guntas	N° de íte ms	Escala de medici ón	instrume nto
Activi dad física	La definición exacta de la actividad física es el bienestar general de cuerpo humano tanto a nivel fisiológico o y psicológi co que contribuy e la prevenció	Edad			nomin al	
		De 12 a 17 años de edad			nomin al	
		Tipo de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Deportiv a • Laboral • Recreativ a • Artística • ninguno 	11	ordinal	Cuestion ario de actividad física (Campos et al., 2012)
		Frecuenc ia	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • 2 a 3 días • 4 o 5 días. • Mayor a 5 días. 			
Duració n	<ul style="list-style-type: none"> • Menor a 10 minutos 					



n de las diferentes enfermedades no transmisibles. También recomienda que 60 minutos de actividad física moderada a intensa diaria de 5 a 17 años (OMS, 2019)		<ul style="list-style-type: none"> • 11 a 29 minutos • 30 a 39 minutos • Mayor a 40 minutos
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Vigorosa. • Moderada • Leve • Baja

Nota. Cuestionario de actividad física Gomes (2012)

3.3.8. Técnica de investigación

La ejecución de la investigación se realizó presencialmente en la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli. Una vez en la institución se les repartió el cuestionario a los estudiantes e indicarles el correcto llenado del cuestionario a su vez siempre ofrecerse a la disposición de los encuestados para cualquier duda esto durante 30 min. Como máximo.

3.3.9. Técnica análisis de los resultados

Según (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 272) El proceso de análisis de datos se realiza sobre la matriz obtenida tras aplicar un cuestionario, y dichos datos se procesan mediante programas informáticos. En esta investigación, los datos recopilados se organizaron y registraron en una matriz de Excel, para luego ser analizados utilizando el software estadístico SPSS. Los resultados se presentaron en forma de tablas y gráficos. Los datos registrados en Excel fueron luego



analizados con el software estadístico SPSS statistics 26, donde se presentaron los resultados en tablas de frecuencia y gráficos para su interpretación correspondiente.

La importancia de establecer parámetros similares en adolescentes. Aunque las necesidades y capacidades de los adolescentes son diferentes debido a su etapa de desarrollo, promover al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, como sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS), es fundamental para su salud física y mental. Este estudio también podría ser un referente valioso para investigaciones sobre adolescentes, ya que permite analizar cómo factores como el sexo, la edad y los cuatro dimensiones influyen en los niveles de actividad física las cuales según el autor las define en tres parámetros alto, moderado y bajo (Isabel et al., 2014).

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

5.1.1. Nivel de actividad física en los estudiantes de la IES Aurincota.

Tabla 4.

*El nivel de actividad física en los Estudiantes De La Institución Educativa
Secundaria zona rural Chucuito Juli*

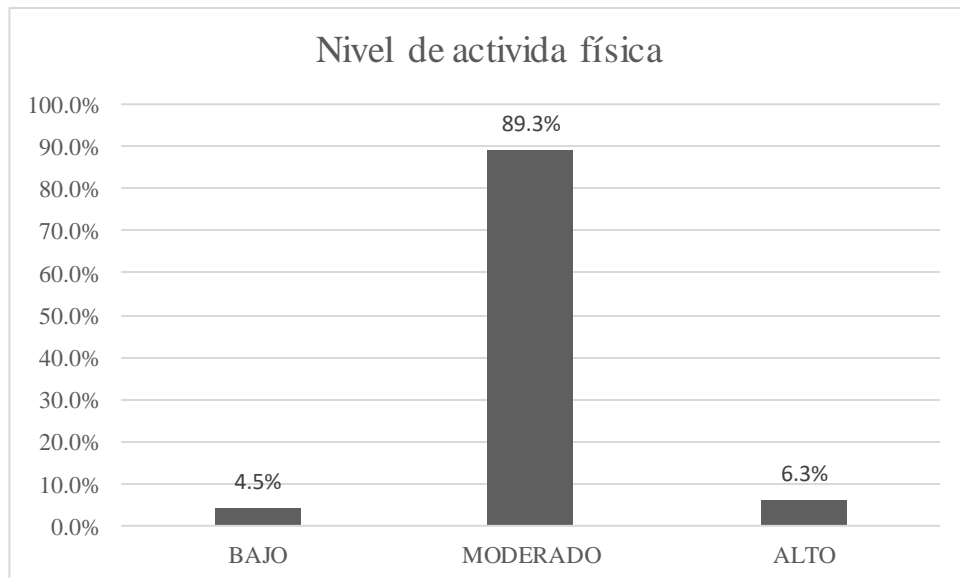
Nivel de AF	fi	%
Alto	9	8.0%
Moderado	98	87.5%
Leve	1	0.9%
Bajo	4	3.6%
Total	112	100%

Fuente. cuestionario de actividad física

A partir de los datos recopilados sobre la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, se determinó el índice de actividad física de las personas activas. Los resultados muestran que la mayoría de quienes se consideran activos realizan una actividad de intensidad moderada, suficiente para obtener beneficios para la salud (87.5%). Un porcentaje similar corresponde a aquellos cuya actividad es insuficiente o ligera, sin alcanzar niveles óptimos para mejorar su salud (3.6%).

Figura 1.

El nivel de actividad física en los Estudiantes De La Institución Educativa Secundaria zona rural Chucuito Juli.



Nota. Cuestionario de actividad física

Análisis e Interpretación.

Nivel Moderado de Actividad Física (87.5%): El mayor porcentaje de estudiantes (87.5%) realiza actividad física en niveles moderados. Este resultado refleja que, a pesar de las limitaciones de un contexto rural y la altitud, la mayoría de los estudiantes mantiene hábitos de actividad física regulares, aunque no necesariamente intensos. Esto puede indicar que existe un esfuerzo colectivo, posiblemente relacionado con la disponibilidad de recursos limitados o la influencia de la comunidad para mantenerse activos de manera regular. Sin embargo, se podría investigar si este nivel moderado es suficiente para mantener una salud física óptima, considerando que no alcanza los estándares recomendados de actividad intensa. Nivel Alto de Actividad Física (8.0%): Solo un pequeño porcentaje de estudiantes (8%) alcanza un nivel de actividad física alto. Este dato sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes son activos



físicamente, son pocos los que logran superar un umbral de intensidad o frecuencia más elevado, como se recomienda para una salud óptima. Este bajo porcentaje puede estar relacionado con las condiciones de la zona rural, la falta de infraestructura adecuada para deportes de alta intensidad, o la falta de motivación para participar en actividades que requieran un esfuerzo físico más elevado. También podría reflejar los efectos residuales de la pandemia, que podrían haber alterado la disposición de los estudiantes a realizar actividades de mayor exigencia. Nivel Bajo de Actividad Física (3.6%): Un porcentaje relativamente pequeño (3.6%) realiza niveles bajos de actividad física. Este grupo es un indicio de que hay estudiantes que están muy por debajo de los estándares recomendados para la actividad física, lo que puede tener repercusiones en su salud a largo plazo. Este fenómeno podría estar influenciado por la falta de acceso a espacios adecuados para la actividad física, la distancia a centros deportivos, o incluso barreras culturales o socioeconómicas que dificultan la participación regular en actividades. En el contexto rural y de altitud, es posible que estos factores se vean acentuados. El análisis de este grupo debe centrarse en identificar las causas específicas que limitan su participación en actividades físicas. Nivel Leve de Actividad Física (0.9%): Finalmente, el 0.9% de los estudiantes realiza una actividad física muy limitada o casi nula. Aunque este porcentaje es mínimo, es importante señalar que la inactividad en este pequeño grupo podría estar relacionada con factores muy específicos como problemas de salud, falta de apoyo familiar o escolar, o incluso una falta de percepción de los beneficios de la actividad física. Dado que este porcentaje es tan bajo, es recomendable profundizar en las historias de estos estudiantes para entender mejor los factores que podrían estar contribuyendo a su inactividad física. Conclusión en general, los

resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota mantiene un nivel moderado de actividad física, lo cual es positivo, pero aún existen brechas importantes en cuanto a los niveles altos de actividad física. La baja proporción de estudiantes en el grupo de alto nivel de actividad física y el pequeño porcentaje en los niveles bajos o muy bajos indican que existen barreras o limitaciones que deben ser exploradas más a fondo, especialmente en el contexto rural y en relación con los efectos residuales de la pandemia en los hábitos de los estudiantes

4.1.2. Tipo de actividad física en los estudiantes de la IES Aurincota

Tabla 5.

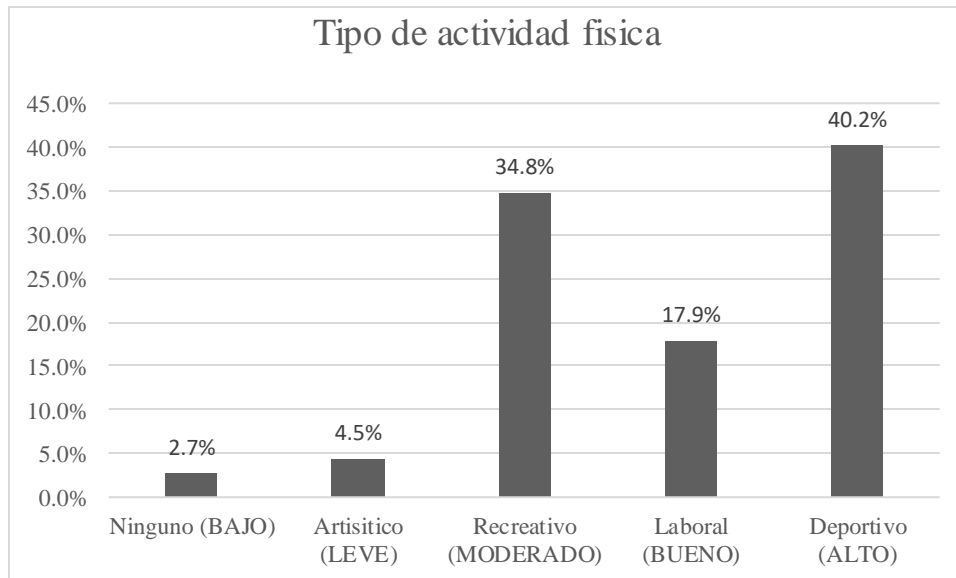
Tipo de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria zona rural Chucuito Juli

		Femenino	Masculino	Frecuencia	Porcentaje válido
Válido	Ninguno	3	0	3	2,7%
	Artístico	2	3	5	4,5%
	Recreativo	15	24	39	34,8%
	Laboral	12	8	20	17,9%
	Deportivo	27	18	45	40,2%
	Total	59	53	112	100%

Nota. Cuestionario de actividad física

Figura 2.

Tipo de actividad física en ellos estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli.



Nota. Cuestionario de actividad física

Análisis:

En la figura presentada, se observa que el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota refleja una variabilidad significativa en cuanto a la intensidad y tipo de actividad realizada. Del total de estudiantes encuestados, el 40.2% realiza actividad física de alta intensidad a través del deporte, lo que sugiere un compromiso importante con prácticas que requieren un esfuerzo físico considerable, contribuyendo así a una mejor calidad de vida. Este grupo representa a aquellos estudiantes que han integrado el deporte como parte esencial de su rutina, posiblemente debido a la motivación personal, oportunidades ofrecidas por la institución o el contexto rural que fomenta actividades dinámicas. Por otro lado, el 34.8% de los estudiantes realiza actividades físicas moderadas como caminatas, paseos en bicicleta y juegos recreativos. Este grupo destaca por involucrarse en actividades que, aunque



menos intensas que los deportes, tienen un impacto positivo en su salud física y bienestar emocional. Estas prácticas pueden estar asociadas a las características del entorno rural, donde la movilidad y los juegos al aire libre son más comunes. El 17.9% realiza actividad física en un contexto laboral, lo que indica que una porción significativa de los estudiantes combina responsabilidades laborales con actividad física, probablemente debido a las exigencias de sus roles en actividades familiares o comunitarias en esta zona rural. Aunque estas actividades contribuyen al gasto energético, podrían no estar estructuradas ni enfocadas en beneficios de salud a largo plazo. Un menor porcentaje, el 4.5%, opta por actividades físicas de recreación pasiva, lo que podría implicar una menor frecuencia de movimiento y un enfoque más relajado hacia el ejercicio. Este grupo podría estar influenciado por factores como el acceso limitado a recursos deportivos, preferencias personales o hábitos sedentarios adquiridos. Finalmente, el 2.7% de los estudiantes no realiza ningún tipo de actividad física, lo cual representa un grupo vulnerable a los efectos negativos del sedentarismo, especialmente en un contexto post-pandemia donde los patrones de salud y ejercicio pudieron haberse visto alterados significativamente.

Interpretación:

Estos resultados permiten identificar que una mayoría de estudiantes mantiene algún nivel de actividad física, destacando el deporte como la forma más frecuente de ejercicio. Sin embargo, la proporción de estudiantes que se involucran en actividades laborales o recreativas pasivas, así como aquellos que no realizan actividad física, refleja la necesidad de estrategias para promover un enfoque más equilibrado y consciente hacia la actividad física. La problemática asociada al contexto rural y de altitud, sumado a los efectos de la pandemia de COVID-19,

resalta la importancia de comprender cómo estos factores influyen en los patrones de ejercicio y en la salud general de los estudiantes. Es crucial que las instituciones educativas y los actores locales trabajen en conjunto para fortalecer programas que motiven a todos los estudiantes a participar en actividades físicas, independientemente de sus circunstancias individuales o ambientales.

4.1.3. Frecuencia de actividad física en estudiantes de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.

Tabla 6.

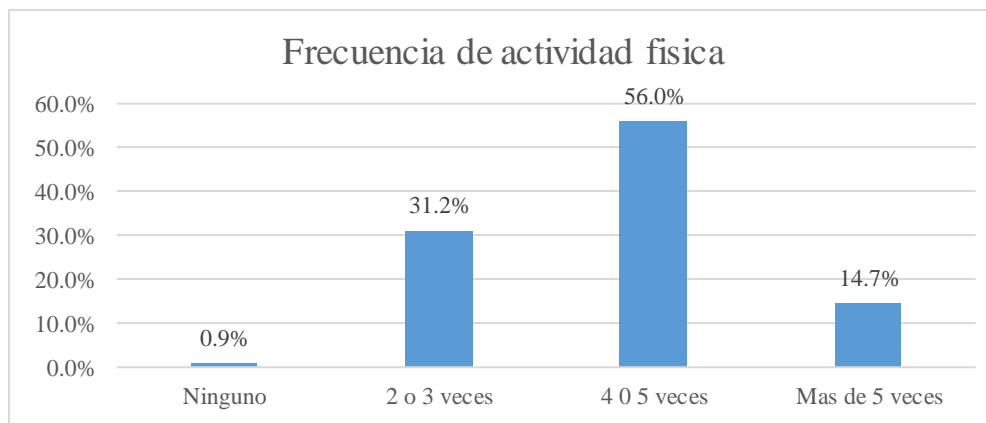
Frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli.

		F	M	fi	Porcentaje válido
Válido	Ninguno	0	1	1	0.9%
	2 o 3 veces	15	19	34	31.2%
	4 0 5 veces	34	27	61	56.0%
	Más de 5 veces	7	9	16	14.7%
	Total	56	53	112	100%

Nota. Cuestionario de actividad física

Figura 3.

Frecuencia de actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli “Cuántos días por semana tu realizas actividad física”.



Nota. Cuestionario de actividad física

Análisis:

Frecuencia alta de actividad física (4-5 veces por semana, 56%): Más de la mitad de los estudiantes mantiene una frecuencia alta de actividad física, lo que refleja un comportamiento positivo en su estilo de vida. Esto sugiere que, a pesar del contexto rural y de altitud, la mayoría de los estudiantes priorizan su bienestar físico. Este grupo probablemente se beneficia de una mejora en su calidad de vida y rendimiento en distintos aspectos, como el académico, emocional y social.

Frecuencia moderada de actividad física (2-3 veces por semana, 31.2%): Una tercera parte de los estudiantes realiza actividad física con moderación. Aunque es menor que el grupo anterior, este nivel también contribuye a su bienestar, aunque quizá con menor impacto que una práctica más frecuente. Este grupo podría representar a estudiantes con limitaciones de tiempo, recursos o motivación.

Frecuencia muy alta de actividad física (más de 5 veces por semana, 14.7%): Este porcentaje indica que un grupo minoritario tiene un nivel excepcionalmente alto de actividad física. Aunque positivo, puede requerir investigación adicional para verificar que no esté vinculado a posibles excesos o presión.

Inactividad física (0.9%): Un pequeño grupo de estudiantes no practica actividad física. Esto puede



deberse a factores como barreras de acceso, desmotivación, problemas de salud o falta de conciencia sobre los beneficios del ejercicio.

Interpretación:

Impacto del contexto rural y de altitud: Los niveles generales de actividad física reflejan una adaptación notable al contexto rural y de altitud, donde las condiciones ambientales podrían suponer desafíos para el ejercicio físico regular. El porcentaje bajo de inactividad física (0.9%) es un dato alentador, ya que indica que la mayoría de los estudiantes han encontrado formas de superar las barreras geográficas o climáticas. Influencia de la pandemia COVID-19: Aunque no se cuenta con datos pre-pandemia para una comparación directa, los altos niveles de actividad física pueden sugerir que los estudiantes han logrado recuperar o incluso mejorar sus patrones de ejercicio tras las restricciones de movilidad y socialización. Necesidad de intervención: El 31.2% con frecuencia moderada y el 0.9% que no practica actividad física podrían ser los grupos objetivo para intervenciones específicas que fomenten la actividad física regular. Esto podría incluir programas escolares o comunitarios que aborden las barreras que enfrentan.

Cumplimiento del objetivo específico: Este análisis permite categorizar a los estudiantes según la frecuencia de su actividad física y evidencia que, en general, la mayoría mantiene niveles aceptables o positivos de ejercicio.

4.1.4. Duración de la actividad física en estudiantes de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.

Tabla 7.

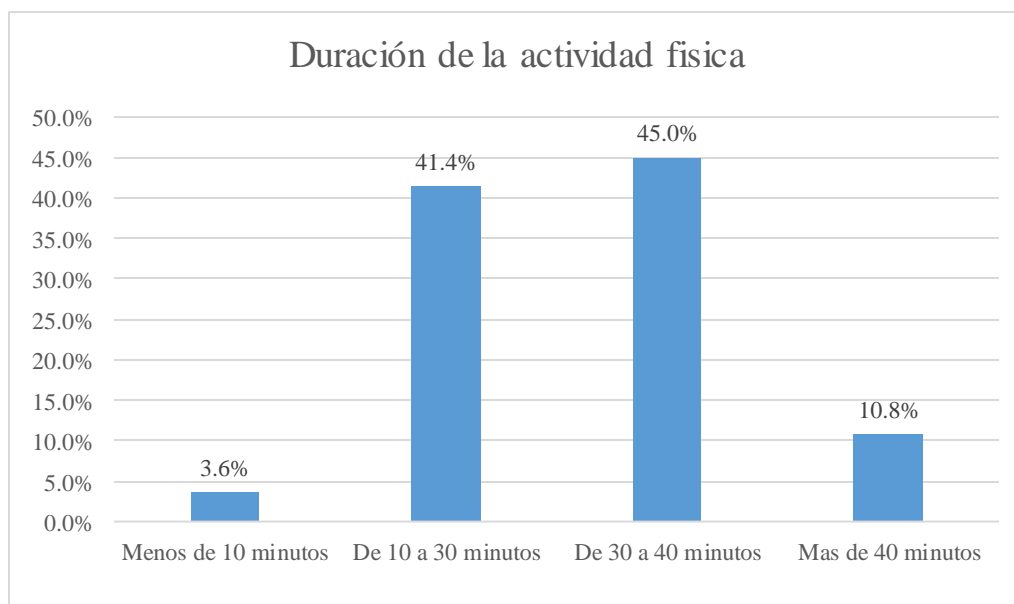
La duración de la actividad física en estudiantes en los días que realiza actividad física cuánto tiempo (minutos) total ocupan por día.

		(F)	(M)	fi	%
Válido	Menos de 10 minutos	2	2	4	3.6%
	De 10 a 30 minutos	24	22	46	41.4%
	De 30 a 40 minutos	26	24	50	45.0%
	Más de 40 minutos	7	5	12	10.8%
	Total	58	53	112	100%

Nota. Cuestionario de actividad física

Figura 4.

La duración de la actividad física en estudiantes de la institución educativa secundaria Aurincota zona rural Chucuito Juli. “En los días que tu realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?”.



Nota. Cuestionario de actividad física



Análisis:

La duración de 30 a 40 minutos al día (45%): Casi la mitad de los estudiantes realiza actividad física durante un tiempo considerado óptimo para su edad y contexto, lo cual es un indicador positivo de su compromiso con el bienestar físico. Este grupo probablemente experimenta beneficios significativos en términos de salud física, mental y académica. Duración de 10 a 30 minutos al día (41.4%): Un porcentaje considerable realiza actividad física durante un tiempo menor al grupo anterior. Aunque este nivel es positivo, podría ser insuficiente para alcanzar los beneficios máximos recomendados por organismos de salud (al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa en adolescentes). Más de 40 minutos al día (9.9%): Este grupo minoritario supera el estándar promedio recomendado, lo cual puede ser indicativo de un interés particular en el ejercicio o de actividades intensas vinculadas al contexto rural (como labores agrícolas o caminatas largas). Menos de 10 minutos al día (3.6%): Una pequeña proporción de estudiantes dedica muy poco tiempo a la actividad física. Este grupo está en mayor riesgo de consecuencias negativas para la salud física y mental, lo que requiere atención particular. Interpretación en relación con el objetivo específico. El objetivo de describir la duración de actividad física se cumple al identificar y categorizar a los estudiantes en función del tiempo que dedican diariamente al ejercicio. Los resultados muestran una distribución heterogénea, con una tendencia positiva (más del 85% realiza actividad física durante al menos 10 minutos al día).

Interpretación:



Relación con el contexto rural y la pandemia: Contexto rural: La duración media de la actividad física puede estar influenciada por el entorno rural, donde las actividades cotidianas (como caminar a la escuela o realizar tareas agrícolas) suelen contribuir al ejercicio diario. Sin embargo, el hecho de que un 45% dedique entre 30-40 minutos indica que estas actividades probablemente se complementen con algún tipo de práctica más formal o recreativa. Impacto de la pandemia: Los estudiantes que realizan actividad física durante más de 40 minutos o entre 30-40 minutos pueden haber retomado o intensificado sus hábitos tras la pandemia, posiblemente como respuesta a las restricciones previas. El 3.6% con menos de 10 minutos diarios podría ser un grupo rezagado en la recuperación de sus patrones de actividad física post-pandemia. En conclusión, mi opinión es positiva: La mayoría de los estudiantes (85.4%) dedica al menos 10 minutos diarios a la actividad física, con un grupo significativo (45%) alcanzando la recomendación de 30-40 minutos. Este resultado es alentador, considerando las limitaciones geográficas y los efectos de la pandemia en los patrones de actividad física. Áreas de mejora: El 3.6% con menos de 10 minutos diarios y el 41.4% con 10-30 minutos podrían beneficiarse de estrategias escolares o comunitarias para incrementar su tiempo de actividad física.

4.1.5. Intensidad de la actividad física en los estudiantes de la IES

Aurincota zona rural Chucuito Juli.

Tabla 8.

La intensidad de la actividad física

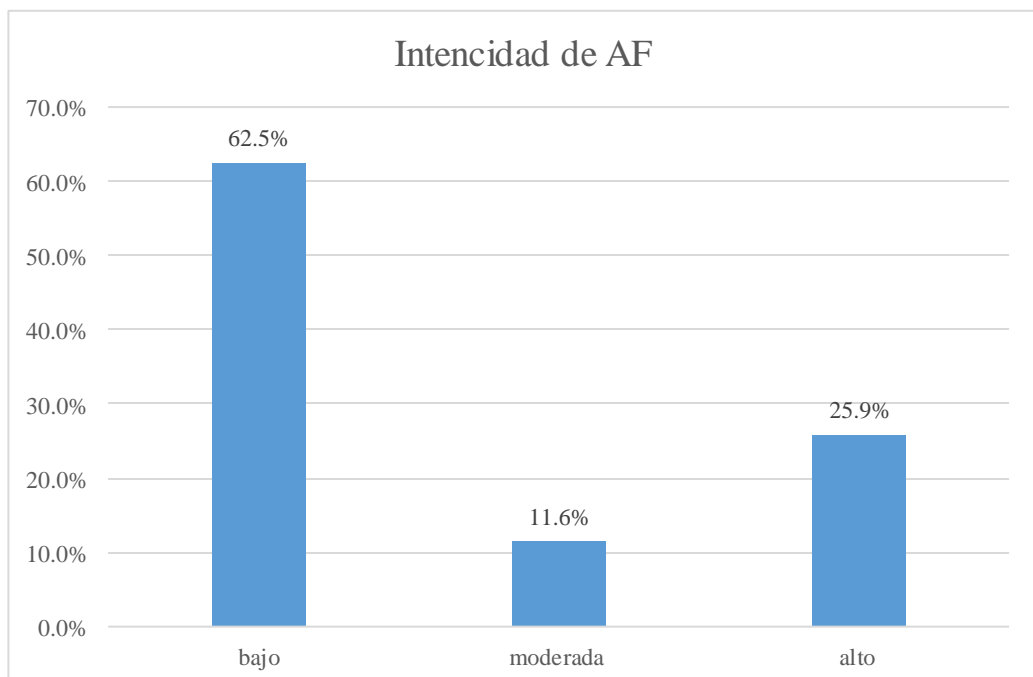
		Sexo (genero)			fi	Porcentaje
		F	M			
Intensidad de la actividad física	Bajo	34	36	70	63%	
	Moderada	7	6	13	12%	
	Alto	18	11	29	26%	
Total		59	53	112	100%	

Nota. Cuestionario de actividad física

Figura 5.

Intensidad de la AF en los estudiantes de la institución educativa secundaria

Aurincota zona rural Chucuito Juli. “con que intensidad realizan la Actividad física lo estudiantes de la IES Aurincota zona rural chucuito Juli”



Nota. Cuestionario de actividad física



Análisis:

Intensidad baja de la actividad física (62.5%): El 62.5% de los estudiantes practica actividad física con una intensidad baja, lo cual es un dato preocupante. A pesar de que muchos estudiantes están participando en actividades físicas, una gran mayoría lo hace con baja intensidad, lo que puede limitar los beneficios en términos de salud cardiovascular, fuerza muscular, y bienestar mental. La baja intensidad puede no ser suficiente para mejorar la condición física de manera significativa o para prevenir problemas de salud a largo plazo. Además, una actividad física de baja intensidad puede estar asociada con un riesgo menor de lesiones, pero también con un menor impacto en el desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Intensidad alta de la actividad física (25.9%): El 25.9% de los estudiantes practican actividad física con alta intensidad, lo cual es un porcentaje razonable y positivo. Este nivel de actividad tiene mayores beneficios para el desarrollo físico, como el aumento de la resistencia cardiovascular, la mejora muscular y el control del peso corporal. Además, la actividad intensa también puede tener efectos beneficiosos sobre la salud mental, como la reducción del estrés y la ansiedad. Sin embargo, un porcentaje tan pequeño de estudiantes realizando actividad física con alta intensidad puede reflejar barreras o falta de motivación para involucrarse en ejercicios más demandantes. También es posible que algunos estudiantes que practican actividad de alta intensidad puedan estar excediendo los límites recomendados, lo cual puede generar un riesgo de sobrecarga o lesiones si no se supervisa adecuadamente.

Intensidad moderada de la actividad física (11.6%): Solo un 11.6% de los estudiantes se involucra en actividad física de intensidad moderada, lo cual es un porcentaje bajo. La actividad de intensidad moderada es ideal para obtener un equilibrio entre los beneficios de



la actividad física sin los riesgos de la alta intensidad. Este nivel de actividad es el recomendado por muchas organizaciones de salud para el mantenimiento de un estilo de vida saludable. El bajo porcentaje en esta categoría podría sugerir que, aunque algunos estudiantes realizan actividad física regularmente, la mayoría se inclina hacia niveles de ejercicio más ligeros o bien, no tienen acceso a las opciones necesarias para practicar deportes o actividades de intensidad moderada.

Interpretación:

En relación con el objetivo y el problema de investigación: Cumplimiento del objetivo específico: El análisis de los datos permite describir claramente la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota. La mayoría de los estudiantes (62.5%) practica actividad física de baja intensidad, con un porcentaje menor en la intensidad moderada (11.6%) y un 25.9% en la alta intensidad. Impacto del contexto rural y de altitud: El contexto rural y de altitud puede estar influyendo en la forma en que los estudiantes practican actividad física. En áreas rurales, es posible que la infraestructura deportiva sea limitada o que los estudiantes no tengan acceso fácil a actividades físicas que involucren mayor intensidad. La pandemia de COVID-19 también podría haber influido en estos patrones, ya que los estudiantes pudieron haber experimentado una disminución en la motivación o en las oportunidades de practicar deportes de alta intensidad debido al aislamiento social o la interrupción de las clases presenciales. Implicaciones para la salud de los estudiantes: El predominio de actividad física de baja intensidad es preocupante, ya que, si bien cualquier forma de ejercicio es mejor que la inactividad, la baja intensidad puede no ser suficiente para garantizar una mejora óptima en la salud física y mental. Las investigaciones muestran que la actividad física moderada o



intensa tiene un impacto más significativo en la prevención de enfermedades y en la mejora de la salud mental de los adolescentes. La baja participación en actividades de intensidad moderada o alta también podría reflejar una falta de acceso a recursos, entrenamiento adecuado o actividades que promuevan una mayor exigencia física. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota se involucra en actividades físicas de baja intensidad, lo cual podría tener efectos limitados sobre su desarrollo físico y mental. Mientras tanto, una proporción considerable realiza actividad física con una intensidad alta, lo cual es positivo, pero aún insuficiente en comparación con el ideal recomendado.



4.2. DISCUSIÓN

En esta investigación se determinó que el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota, zona rural Chucuito Juli, se caracteriza por una predominancia de actividades de intensidad moderada (89.3%), mientras que solo un 4.5% realiza actividad vigorosa. Además, se evidenció que el 62.5% de los estudiantes practican actividad física con una intensidad baja, lo que puede tener implicancias negativas en su desarrollo físico y mental.

En cuanto al tipo de actividad, el deporte ocupa un lugar destacado (40.2%), seguido de ejercicios recreativos como caminatas (34.8%) y actividades laborales (17.9%). En términos de frecuencia, la mayoría realiza actividad física entre 4 y 5 veces a la semana (56%), y el tiempo promedio diario se concentra entre 30 y 40 minutos (45%).

Los datos revelan una predominancia de actividad física de intensidad baja (62.5%), lo que sugiere que una proporción significativa de estudiantes no alcanza los niveles recomendados para obtener beneficios óptimos para la salud. Sin embargo, el 25.9% de los estudiantes realiza actividad física de alta intensidad, lo que podría estar asociado con la práctica de deportes. Este hallazgo coincide parcialmente con lo reportado por Bautista Majer (2023), quien encontró un nivel moderado predominante (66.9%) en una población estudiantil cercana.

Los estudiantes optan mayoritariamente por actividades deportivas (40.2%) y recreativas como caminatas o paseos en bicicleta (34.8%). Esto refuerza la importancia de las actividades extracurriculares y el entorno natural en esta zona rural para promover la actividad física. Las actividades laborales (17.9%) también son comunes, lo cual es característico en contextos rurales, donde las responsabilidades diarias pueden implicar movimiento físico. Estos resultados son consistentes con la reactivación de la actividad



física moderada mencionada por Llanos Lisbeth (2022), quien destacó un retorno positivo a los niveles de actividad física tras el confinamiento.

La mayoría de los estudiantes realiza actividad física entre 4 y 5 veces por semana (56%), lo que se asocia con una mejora en su calidad de vida y un rendimiento óptimo en distintas áreas, según lo evidenciado en otros estudios. Sin embargo, un 0.9% no realiza ninguna actividad física, lo que refleja una necesidad de intervención específica para este grupo.

El tiempo diario dedicado a la actividad física se concentra en 30 a 40 minutos (45%), lo que es positivo, ya que se acerca a las recomendaciones internacionales para adolescentes. Sin embargo, el 3.6% de los estudiantes dedica menos de 10 minutos diarios, lo cual es preocupante, ya que podría tener implicaciones negativas para su salud física y mental.

En comparación con el estudio de Llanos Lisbeth (2022), los resultados de esta investigación muestran un nivel más favorable de actividad física en los estudiantes de Aurincota, especialmente en actividades moderadas (89.3%). Esto indica que, tras el confinamiento, hubo una recuperación significativa en los niveles de actividad física. Por otro lado, Bautista Majer (2023) reporta un predominio de actividad física moderada (66.9%), lo que es consistente con el presente estudio, aunque con un porcentaje ligeramente inferior.

Entre las limitaciones se encuentra el uso de encuestas autoadministradas, lo que podría haber introducido sesgos en la percepción de intensidad y frecuencia de la actividad física. Además, al ser un estudio realizado en una institución rural, los resultados podrían no ser generalizables a contextos urbanos o a otras regiones.



Los resultados subrayan la necesidad de promover programas que fomenten la actividad física de alta intensidad, ya que esta se asocia con mayores beneficios para la salud. Asimismo, se recomienda incentivar actividades recreativas inclusivas y accesibles para estudiantes que actualmente tienen niveles bajos o nulos de actividad física. Las instituciones educativas desempeñan un papel crucial en este proceso, especialmente en contextos rurales.

La presente investigación evidencia que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota presentan niveles moderados de actividad física, con una frecuencia y duración diaria aceptables, pero con una intensidad predominantemente baja. Estos hallazgos destacan la importancia de continuar promoviendo actividades físicas más vigorosas y variadas para maximizar los beneficios en la salud de los adolescentes y reducir las disparidades observadas en intensidad y participación.

El estudio de Abarca-Sos et al. (2010) resalta que, en adolescentes españoles, las diferencias en actividad física moderada a vigorosa (AFMV) y el cumplimiento de las recomendaciones varían según género y tipo de día (escolar o fin de semana), lo que se alinea parcialmente con el contexto rural de Aurincota, donde actividades como caminatas y deportes ocupan un lugar relevante. Sin embargo, el tiempo frente a pantallas y otras conductas sedentarias parecen tener menos impacto en un contexto rural donde la infraestructura tecnológica es limitada.

El trabajo de Ravi Kiran et al. (2018), que identifica una correlación negativa entre la actividad física y la prevalencia de depresión ($r = -0.252$), complementa la interpretación de la baja intensidad predominante en Aurincota (62.5%). Este hallazgo refuerza la importancia de promover actividades vigorosas, considerando sus beneficios psicológicos en la población estudiada.



En relación con Ahmed et al. (2016), se destaca cómo la participación en deportes organizados tiene un impacto duradero en el bienestar físico y emocional. Aunque en Aurincota las actividades deportivas representan el 40.2% de las preferencias, su organización formal podría ser limitada debido a factores contextuales como la ubicación rural. Por tanto, fomentar espacios estructurados para la práctica deportiva podría incrementar los niveles de intensidad y participación.

Los resultados de esta investigación reflejan que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota cumplen con los niveles de actividad física recomendados por la OMS, predominando la intensidad moderada (89.3%). Este hallazgo sugiere un impacto positivo del entorno rural en la promoción de actividades físicas naturales y cotidianas, como caminar o trabajar en el campo, lo que contribuye al desarrollo físico y mental de los adolescentes. Sin embargo, el 4.5% de los estudiantes presenta niveles bajos de actividad física, lo que representa un área crítica para intervenciones dirigidas a fomentar hábitos saludables en este grupo.

Por otro lado, un 6.3% de los estudiantes realiza actividad física de alta intensidad, lo que puede ser beneficioso si se gestiona adecuadamente para evitar sobrecarga física. En conjunto, estos datos resaltan la importancia de diseñar programas educativos y comunitarios enfocados en promover actividad física equilibrada, adaptada al contexto rural y a las necesidades individuales de los estudiantes. Además, se recomienda explorar la influencia de factores como la pandemia y el acceso a recursos deportivos en los hábitos de actividad física observados.



VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: La mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota realiza actividad física a un nivel moderado (87.5%), lo cual es positivo, pero pocos alcanzan un nivel alto (8%) de actividad física, lo que sugiere barreras como la falta de infraestructura o efectos residuales de la pandemia. Un pequeño porcentaje (4.5%) tiene niveles bajos o nulos de actividad, lo que podría afectar su salud a largo plazo. En general, es necesario investigar las causas de estas limitaciones y mejorar las oportunidades para que todos los estudiantes puedan mantener una salud física óptima.

SEGUNDA: Las actividades deportivas son las más practicadas (40.2%), seguidas de actividades recreativas como caminatas y paseos (34.8%) y, en menor medida, actividades laborales (17.9%). Este patrón resalta la influencia del entorno rural en las elecciones de actividad física y la importancia de las actividades extracurriculares para promover la salud.

TERCERA: La mayoría de los estudiantes realiza actividad física entre 4 y 5 veces por semana (56%), lo que es consistente con un estilo de vida activo. No obstante, un pequeño porcentaje (0.9%) no realiza ninguna actividad física, lo que representa un área crítica para diseñar estrategias de inclusión y promoción de la actividad física.

CUARTA: El tiempo diario dedicado a la actividad física se concentra mayoritariamente entre 30 y 40 minutos (45%), acercándose a las recomendaciones internacionales para adolescentes. Sin embargo, un 3.6% de los estudiantes realiza menos de 10 minutos diarios, lo cual es



preocupante y debe abordarse para prevenir problemas de salud asociados con la inactividad física.

QUINTA: La mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Aurincota (62.5%) realiza actividad física de baja intensidad, mientras que solo el 11.6% alcanza niveles moderados y el 25.9% realiza actividad intensa. Estos datos destacan la necesidad de promover actividades de intensidad moderada o alta, superando barreras como la falta de infraestructura y recursos en el entorno rural.



VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Fomentar la actividad física de intensidad moderada o alta: Es crucial diseñar programas que incentiven a los estudiantes a participar en actividades físicas más exigentes, alineadas con las recomendaciones de la OMS para mejorar la salud física y mental.

SEGUNDA: Mejorar la infraestructura deportiva en áreas rurales: Se debe invertir en la creación o mejora de espacios deportivos adecuados para facilitar el acceso a actividades de mayor intensidad, superando las limitaciones del entorno rural.

TERCERA: Promover la educación y motivación sobre los beneficios de la actividad intensa: Implementar campañas educativas y programas de concientización sobre los beneficios de la actividad física moderada o intensa para la salud, con el fin de aumentar la participación de los estudiantes en estas actividades.

CUARTA: Facilitar el acceso a recursos y entrenamiento especializado: Proveen recursos como entrenadores capacitados, equipos adecuados y acceso a actividades deportivas que permitan a los estudiantes involucrarse en ejercicios que desafíen su capacidad física de manera saludable.

QUINTA: A los estudiantes que fueron parte de este estudio se les recomienda que sigan en la práctica de la actividad física eventos deportivos y programas de ejercicio adaptados a las condiciones locales para motivar a los estudiantes a realizar actividad física de manera regular, superando los efectos negativos derivados de la pandemia o del contexto rural.



VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E., & Y Julián Clemente, J. A. (2010). *Comportamientos Sedentarios Y Patrones De Actividad Física En Adolescentes* (Vol. 10, Issue 39).
- Aguirre Chávez, J. F., Franco Gallegos, L. I., Montes Mata, K. J., Ponce De León, A. C., & Robles Hernández, G. S. I. (2024). Impacto De La Actividad Física En La Prevención De Enfermedades Cardiovasculares: Un Análisis Sistemático. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 274–302. <https://doi.org/10.61368/R.S.D.H.V5i2.136>
- Ahmed, M. D., Yan Ho, W. K., Zazed, K., Van Niekerk, R. L., & Jong-Young Lee, L. (2016). The Adolescent Age Transition And The Impact Of Physical Activity On Perceptions Of Success, Self-Esteem And Well-Being. *Journal Of Physical Education And Sport*, 16(3). <https://doi.org/10.7752/Jpes.2016.03124>
- Arias Moreno, E., García-Díaz, E., Rodríguez-Torres, F., & Guerrero-González, S. (2022). Análisis De La Frecuencia De Pasos Como Indicador De Actividad Física En Escolares Ecuatorianos. *Sportis. Scientific Journal Of School Sport, Physical Education And Psychomotricity*, 8(2), 152–175. <https://doi.org/10.17979/Sportis.2022.8.2.8791>
- Barja-Fernández, S., Juste, M. P., Pino, I. P., & Leis, R. (2020). Evaluation Of Food Habits And Physical Activity In Galician Students. *Nutricion Hospitalaria*, 37(1). <https://doi.org/10.20960/Nh.02668>
- Bautista Majer. (2023). *Universidad Nacional Del Altiplano*.
- Campos, R. G., Vilcazán, É., De Arruda, M., Hespagnol, J. E., & Antonio Cossio-Bolaños, M. (2012). Validation Of A Questionnaire Assessing School



Physical Activity In Adolescents COMUNICACIÓN CORTA. In *An Fac Med* (Vol. 73, Issue 4).

Castillo Antonio. (2021). *Actividad Física, Ejercicio Físico Y Calidad De Vida En Niños Y Adolescentes Con Trastorno Por Déficit De Atención Y_O Hiperactividad*. 20. <https://doi.org/10.1542/Peds.2014-3482>

Chambi Flores Epifania. (2023). *Universidad Nacional Del Altiplano Facultad De Ciencias De La Educación De La Institución Educativa Primaria N° 70718 Glorioso Túpac Amaru Ii De La Ciudad De Ilave Tesis Presentada Por*.

Coleman, J., & Roker, D. (2014). Teenage Sexuality Health, Risk And Education. *Teenage Sexuality Health, Risk And Education*, 1–206.
<https://doi.org/10.4324/9781315819990/TEENAGE-SEXUALITY-DEBI-ROKER-JOHN-COLEMAN/ACCESSIBILITY-INFORMATION>

Costici, E., De Salvatore, S., Oggiano, L., Sessa, S., Curri, C., Ruzzini, L., & Costici, P. F. (2024). The Impact Of Physical Activity On Adolescent Low Back Pain: A Systematic Review. *Journal Of Clinical Medicine*, 13(19), 5760. <https://doi.org/10.3390/Jcm13195760>

CUTI ZANABRIA Israel Domingo. (2020). *Autopercepción De La Imagen Corporal Relacionada Al Estado Nutricional Y Nivel De Actividad Física En Adolescentes De Una Institución Educativa Estatal*,.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Esguerra Villamizar, H. (2018). Implementación De La Ley Estatutaria En Salud. • *Med*, 40(3), 289–290.

Farinola, M., & Bazán, N. (2011). *Conducta Sedentaria Y Actividad Física En Estudiantes Universitarios*. 79, 351–354.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305326988008>



- Física, A., Calidad, Y., Vida, D. E., Javier, A. :, De, F., Barra, L., & Mellado Araya, P. (2013). *Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida El Discurso De Las Personas Con Hábitos Sedentarios*.
- Font-Jutglà, C., Mur Gimeno, E., Bort Roig, J., Gomes Da Silva, M., & Milà Villarroel, R. (2020). Efectos De La Actividad Física De Intensidad Suave Sobre Las Condiciones Físicas De Los Adultos Mayores: Revisión Sistemática. *Revista Española De Geriatria Y Gerontología*, 55(2), 98–106. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.10.007>
- Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce De León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones Entre La Salud Mental Y La Actividad Física: Revisión De Beneficios Y Mecanismos Neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/R.S.D.H.V5i2.137>
- Fuentes José. (2017). *Actividad Física Y Autoconcepto En Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano, 2017*.
- Gallegos Lisbeth. (2023). *Relación Entre La Felicidad Y La Actividad Física Que Practican Los Estudiantes De I.E.S. Perú Birf De Azángaro*.
- García-Rico, L., Muñoz, L. F. M., & Santos-Pastor, M. L. (2021). University Service-Learning As A Promoter Of Social Commitment In Physical Activity And Sport Students. *Estudios Pedagogicos*, 47(4), 149–165. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000400149>
- Garibaldi Badilla Violeta, V., & Mendivil Gradilla, E. (2024). *Artículo Editorial Actividad Física Y Salud: Elementos Esenciales Atividade Física E Saúde: Elementos Essenciais Physical Activity And Health: Essential Elements*. <http://www.elsevier.es/Es-Revista-Re->



- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Jesús Lara Sánchez, A. (2019a). *Influencia De La Práctica De Actividad Física En El Autoconcepto De Adolescentes Influence Of The Practice Of Physical Activity On The Self-Concept Of Adolescents*. [Www.Retos.Org](http://www.retos.org)
- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Jesús Lara Sánchez, A. (2019b). *Influencia De La Práctica De Actividad Física En El Autoconcepto De Adolescentes Influence Of The Practice Of Physical Activity On The Self-Concept Of Adolescents*. [Www.Retos.Org](http://www.retos.org)
- Gómez Campos, R., Vilcazán, É., De Arruda, M., E Hespagnol, J., & Cossio-Bolaños, M. A. (2012). Validation Of A Questionnaire Assessing School Physical Activity In Adolescents. *Anales De La Facultad De Medicina*, 73(4), 307–314.
[Http://Rg.Peorg.Peorg.Pe/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1025-55832012000400007&Lng=En&Nrm=Iso&Tlng=En](http://Rg.Peorg.Peorg.Pe/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1025-55832012000400007&Lng=En&Nrm=Iso&Tlng=En)
- Gómez Campos, R., Vilcazán, É., De Arruda, M., Hespagnol, J. E., & Cossio-Bolaños, M. A. (2013). Validación De Un Cuestionario Para La Valoración De La Actividad Física En Escolares Adolescentes Validation Of A Questionnaire Assessing School Physical Activity In Adolescents. *Anales De La Facultad De Medicina*, 73(4).
[Https://Doi.Org/10.15381/anales.v73i4.1029](https://doi.org/10.15381/anales.v73i4.1029)
- Gutiérrez Estefanía. (2023). *La Actividad Física Y Sus Beneficios Para Reducir La Depresión En Adolescentes Entre 14 A 18 Años*. [Https://Orcid.Org/0000-0003-4318-6477](https://orcid.org/0000-0003-4318-6477)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., María Del Pilar Baptista Lucio, D., & Méndez Valencia Christian Paulina Mendoza Torres, S. (2014). *Metodología De La Investigacion* .



Irene, L., Gallegos, F., Simanga, G., Robles Hernández, I., Juanita, K., Mata, M., Francisco, J., & Chávez, A. (2024). Más Allá Del Control Glucémico: Beneficios De La Actividad Física En La Calidad De Vida De Personas Con Diabetes Mellitus Tipo 2 : Una Revisión Narrativa. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, ISSN-E 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 53, 2024, Págs. 262-270, 53(53), 262–270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9297213&info=resumen&idioma=ENG>

Isabel, J., Rivera, Z., Ruiz-Juan, F., Magnolia López-Walle, J., & Fernández Baños, R. (2014). *Frecuencia, Duración, Intensidad Y Niveles De Actividad Física Durante El Tiempo Libre En La Población Adulta De Monterrey*. <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Jáuregui María. (2022). *Nivel De Actividad Física En Los Estudiantes Del Colegio Stanford En Tiempos De COVID-19, Arequipa - 2021*.

La Actividad Física Y El Corazón - Beneficios | NHLBI, NIH. (N.D.). Retrieved October 20, 2024, From <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/beneficios>

Llanos Lisbeth. (2022). *Nivel De Actividad Física En Los Estudiantes De La Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito - 2021*.

López-Iracheta, R., Martín-Calvo, N., Moreno-Galarraga, L., Moreno-Villares, J. M., López-Iracheta, R., Martín-Calvo, N., Moreno-Galarraga, L., & Moreno-Villares, J. M. (2024). Efectos Del Confinamiento Por COVID-19 En La Calidad Del Sueño, La Actividad Física, El Tiempo De Pantallas Y La Alimentación En Los Niños. *Nutrición Hospitalaria*, 41(4), 781–787. <https://doi.org/10.20960/NH.05051>



- Mckenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role In Public Health. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 62(2), 124–137.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701>
- Medina Allcca, L., & Fidel Smoll, L. (2012). *Flujo Por Deslizamiento De Yorocco: Distrito Huacullani, Provincia Chucuito, Región Puno.*
- Merino Begoña. (2019). *Promoción De La Salud Y Epidemiología Salud Pública.*
- Milla Canales, G. (2024). El Estado Actual Del Mercado Laboral En La Región De Puno Y Sus Desafíos. *Revista De Ciencia E Investigación En Defensa - CAEN*, 5(1), 64–83. <https://doi.org/10.58211/Recide.V5i1.143>
- MINSA. (2021). *Ministerio De Salud (/Minsa).*
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena>
- Nelson Paricahua-Peralta, J., Gustavo Estrada-Araoz, E., Abelardo Quispe-Mamani, Y., Velasquez-Giersch, L., Jordan Herrera-Osorio, A., Dorian Isuiza-Perez, D., Jacqueline Ulloa-Gallardo, N., & Orfelia Cruz-Laricano, E. (2024). Evaluación De La Actividad Física En Estudiantes Universitarios De La Amazonía Peruana: Un Estudio Transversal Assessment Of Physical Activity In University Students From The Peruvian Amazon: A Cross-Sectional Study. In *Retos* (Vol. 61).
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Oms. (2019). *Personas Más Activas Para Un Mundo Más Sano.*
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327897/who-nmh-pnd-18.5-spa.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Ordoñez-Bustamante, D. E., & Heredia-León, D. A. (2021). Niveles De Actividad Física Y Motivación A La Práctica Deportiva En Estudiantes De Educación



Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2).

<https://doi.org/10.35381/R.K.V6i2.1251>

QUIÑONES CHIRA Leyla. (2018). *Quinones_Chil*.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

RAMIREZ GUZMAN Raúl Antonio. (2013). *Relación Entre Índice De Masa Corporal Y Nivel De Actividad Física En Adolescentes Según Infraestructura Deportiva De Sus Instituciones Educativas, Lima*.

Ravi Kiran, M., Vijaya Kumar, U., Parthasarathy, N., Ambati, S., Vijay Krishna, Y., & Revanth Kumar, A. (2018). Physical Activity And Depression Among Adolescents In West Godavari District, Andhra Pradesh. *Indian Journal Of Public Health Research And Development*, 9(5), 96.

<https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00419.9>

Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024a). Promoción De La Actividad Física, Deportiva Y Recreacional Para La Optimización Del Tiempo Libre Y Ocio Dirigido A Niños Y Adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2).

<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>

Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024b). Promoción De La Actividad Física, Deportiva Y Recreacional Para La Optimización Del Tiempo Libre Y Ocio Dirigido A Niños Y Adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724–735.

<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>

Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis De La Relación Entre Salud, Ejercicio Físico Y Condición Física En Escolares Y Adolescentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.29035/Rcaf.20.1.1>



Sanz Martín, D., Ramírez Granizo, I. A., Alonso Vargas, J. M., Ruiz Tendero, G., & Melguizo Ibáñez, E. (2024). Influencia Del Apoyo De Familiares Y Amigos En Los Niveles De Actividad Física De Adolescentes De Zonas Rurales Próximas Y Remotas. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, ISSN-E 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 58, 2024, Págs. 790-795, 58(58), 790–795.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9668861&info=resumen&idioma=ENG>

Steve, A., Gomez, P., Margarita, H., Gutiérrez, E., Asesor, M., & Leo, I. B. (2012). *UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS Componente Endomórfico Y Porcentaje De Masa Grasa De Los Adolescentes Con Síndrome De Down Y Su Relación Con La Ingesta De Energía Según El Nivel De Actividad Física 2011. TESIS Para Optar El Título Profesional De Licenciado En Nutrición.*

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical Activity From Childhood To Adulthood: A 21-Year Tracking Study. *American Journal Of Preventive Medicine*, 28(3).
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>

Torres Gustavo. (2024). *Actividad Física Durante El Confinamiento Por Covid-19 En Estudiantes De Educación Secundaria Del Distrito De Chupa, Azángaro.*

Vieira Sonia. (2015). *Alfa De Cronbach.*
<https://soniavieira.blogspot.com/2015/10/Alfa-De-Cronbach.html>



ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario de nivel de actividad física

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Fecha: .../.../ 24	Edad: ... años
Sexo: F () M ()	
<p>Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudaran a entender que tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tu ocupa realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tu realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en club, academia.</p> <p>Sus repuestas son muy importantes. Por favor responde cada pregunta. gracias por tu participación</p> <p>Para responder las preguntas recuerda que:</p> <p>Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico que te hace respirar mucho más fuerte que lo normal. Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar un poco más fuerte de lo normal.</p>	
<p>1. ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico (5) b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) (4) c) Algún tipo de ejercicio: (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) (3)</p>	<p>6. En los días que tu realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</p> <p>a) Menos de 10 minutos (1) b) De 10 a 30 minutos (2) c) De 30 a 40 minutos (3) d) Más de 40 minutos (4)</p>
<p>2. ¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</p> <p>a) En ninguna actividad (1) b) Mirando televisión (2) c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas (3) d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta (4) e) Deportes vigorosos como el futbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción (5)</p>	<p>7. ¿Cuántos días/semanas tu realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguno (1) b) 2 o 3 (2) c) 4 o 5 (3)</p>
<p>3. ¿realizas tu alguna actividad durante el receso (recreo escolar)?</p> <p>a) Práctica de deportes como futbol, vóley, básquet (4) b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) (3) c) Actividades como pintura, música, costura (2) d) Ninguna actividad (1)</p>	<p>8. ¿Cuántos minutos/día tu realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Menos de 10 minutos (1) b) De 10 a 30 minutos (2) c) De 30 a 40 minutos (3) d) Más de 40 minutos (4)</p>
<p>4. En los meses de vacaciones, ¿tu realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguna (1) b) Solo a veces (2)</p>	<p>9. ¿Cuántos días/semanas tu realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguno (1) b) 2 o 3 (2) c) 4 o 5 (3) d) Más de 5 (4)</p>
<p>5. ¿Cuántos días por semana tu realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguno (1) b) 2 o 3 (2) c) 4 o 5 (3) d) Más de 5 (4)</p>	<p>10. ¿Cuántos minutos/día tu realizas actividad física modera?</p> <p>a) Menos de 10 minutos (1) b) De 10 a 30 minutos (2) c) De 30 a 40 minutos (3) d) Más de 40 minutos (4)</p>
	<p>11. ¿Tu acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular (3) b) Transporte urbano (2) c) A pie (3)</p>



ANEXO 2. Solicitud para la recolección de datos en la IES Aurincota.

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE
JUNÍN Y AYACUCHO"**

10 de JUNIO del 2024.

Señor(a)

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA.

Prof.(a) Roxana Condori Ramos

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO BRINDAR FACILIDADES PARA LA REALIZACIÓN DE LA
EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN "EVALUACIÓN AL
ESTUDIANTE MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA"

Yo, JOSE RONALDO MORALES MENDOZA, identificado con DNI N°74663863, es grato dirigirme a Usted para expresarle un cordial saludo y a la vez solicitar a su despacho, me brinde facilidades en su institución educativa, para la Ejecución de Proyecto de Investigación, en la especialidad de Educación Física, "EVALUACION AL ESTUDIANTE MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA"

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

Atentamente

JOSE RONALDO MORALES
MENDOZA

DNI: 74663863

*Recibido
10 - 06 - 24*



ANEXO 3. Constancia de la IES Aurincota de haber culminado con la investigación



CONSTANCIA

EL QUIEN SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA
CON CÓDIGO MODULAR 1029438.

HACE CONSTAR:

Que, el señor **JOSE RONALDO MORALES MENDOZA** estudiante egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, realizó la ejecución del Proyecto de investigación "**NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA ZONA RURAL PROVINCIA CHUCUITO JULI**". Desarrollando la recolección de datos; el día martes 10 de Junio del año 2024 así consta en el informe brindado por los docentes del área de educación física de nuestra Institución educativa.

Se expide la presente constancia de los interesados para los fines convenientes.

Aurincota, 11 de junio del 2024



[Handwritten Signature]
Prof(a) Roxana Condori Ramos
DIRECTORA

ANEXO 4. Encuestando a los alumnos de la IES Aurincota zona rural Chucuito Juli.











ANEXO 5. 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 JOSE RONALDO MORALES MENDOZA,
identificado con DNI 74663863 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN FÍSICA

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

"NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
AURINCOTA ZONA RURAL PROVINCIA CHUCUITO JULI."

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 10 de DICIEMBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella

Escaneado con CamScanner



ANEXO 6. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

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

Por el presente documento, Yo JOSE RONALDO MORALES MENDOZA,
identificado con DNI 74663863 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN FÍSICA

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

"NIVEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AURINCOTA
ZONA RURAL PROVINCIA CHUCUITO JULI."

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 11 de DICIEMBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella