

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



**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA
AZÁNGARO - 2017**

TESIS

PRESENTADA POR:

RICHARD WAGNER PERALTA HUAMANTUMA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN: 2017 - II

PUNO – PERÚ

2018

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

**ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO - 2017**

RICHARD WAGNER PERALTA HUAMANTUMA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**



APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



M.Sc. Miguel Oscar Villamar Barriga

PRIMER MIEMBRO

:



M.Sc. Simón Eduardo Villasante Saravia

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.Sc. Luis Guillermo Puño Canqui

DIRECTOR / ASESOR

:

Dr. Efrain Humberto Yupanqui Pino

DIRECTOR / ASESOR

:

Dr. Efrain Humberto Yupanqui Pino

Área: Educación Física

Tema: Actividad Física

Fecha de sustentación: 11 / Dic / 2018

DEDICATORIA

A mis padres Rolando y Vilma por su sacrificio, comprensión y sobre todo la tolerancia que me tuvieron a lo largo de mi formación profesional porque siempre velaron por mi educación y bienestar, brindándome esa fortaleza para lograr culminar mis estudios sin ellos no hubiera sido posible.

A mis hermanos Heiner y Dennis por la tolerancia que me tuvieron y querer siempre lo mejor para mi persona por ser el motivo que fortalece mi alma y encamina mi vida hacia la culminación de mis estudios.

AGRADECIMIENTOS

- A mi alma mater la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Por haberme abierto sus puertas y brindarme la oportunidad de formarme como profesional.
- A los docentes de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN FÍSICA, por compartir sus conocimientos teóricos – prácticos y sus sabios consejos en aras de lograr una formación de calidad.
- A los señores miembros del jurado: M.Sc. Miguel Oscar Villamar Barriga M.Sc. Simon Eduardo Villasante Saravia, M.Sc. Luis Guillermo Puño Canqui, por sus sugerencias y aportes en la culminación del presente trabajo de investigación.
- A mi asesor y director de tesis Dr. Efrain Humberto Yupanqui Pino por su orientación y apoyo.
- A mis Hermanos Heiner por brindarme su apoyo económico incondicional durante el transcurso de mis estudios, a mi hermano Dennis por toda esa tolerancia que tuvo por brindarme ese apoyo moral fortalecedor para seguir adelante.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE FIGURAS	
ÍNDICE TABLAS	
ÍNDICE ACRÓMIOS	
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	12

CAPÍTULO I**INTRODUCCIÓN**

1.1. Planteamiento de problema.....	15
1.2. Formulación del problema.....	15
1.3. Hipótesis de la investigación.....	16
1.3.1. Hipótesis general.....	16
1.4. Justificación del estudio.....	16
1.5. Objetivos de la investigación.....	16
1.5.1. Objetivo general.....	16
1.5.2. Objetivos específicos.....	16

CAPÍTULO II**REVISIÓN LITERARIA**

2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.2. Marco teórico.....	23
2.2.1. Actividad física.....	23
2.2.2. Importancia de la actividad física.....	24
2.2.3. Rol de la actividad física en la niñez y adolescencia.....	25

2.2.4. Beneficios de la actividad física.....	26
2.2.5. Beneficios psicológicos y sociales de la actividad física.....	28
2.2.6. Niveles recomendados de actividad física para Adolescentes.....	28
2.2.7. Actividad física sedentaria.....	29
2.2.8. Inactividad física.....	30
2.2.9. Razones de la inactividad física.....	31
2.2.10. Tipo de actividad física.....	32
2.2.11. Frecuencia.....	32
2.2.12. Duración.....	33
2.2.13. Intensidad.....	33
2.2.14. Niveles de intensidad de la actividad física.....	33
2.2.15 Métodos para medir la intensidad de la actividad física.....	35
2.2.15.1 El test de hablar.....	35
2.2.15.2 El ritmo cardiaco.....	36
2.2.15.3 Nivel MET (metabolic equivalent – MET-level).....	36
2.3. Marco conceptual.....	37

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio la investigación.....	38
3.2. Periodo de duración del estudio.....	38
3.3. Procedencia del material utilizado.....	39
3.4. Población.....	39
3.5. Muestra.....	40
3.6. Diseño estadístico.....	41
3.7. Procedimiento.....	41
3.8 Variables.....	42

3.9 Análisis de resultados.....	43
---------------------------------	----

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados.....	444
4.2. Discusión.....	50
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA.....	56
ANEXOS.....	60

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1	Tipo de actividad física.....	44
Figura 2	Frecuencia de la actividad física.....	45
Figura 3	Duración de la actividad física.....	46
Figura 4	Intensidad de la actividad física.....	47
Figura 5	Nivel de la actividad física	48

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1	Población de la investigación.....	39
Tabla 2	Tipo de actividad física.....	44
Tabla 3	Frecuencia de la actividad física.....	45
Tabla 4	Duración de la actividad física.....	46
Tabla 5	Intensidad de la actividad física.....	47
Tabla 6	Nivel de la actividad física.....	48

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AF	Actividad Física
ECNT	Enfermedades Crónicas no Transmisibles
OMS	Organización Mundial de la Salud
PVA	Pedro Vilcapaza Azángaro
IES	Institución Educativa Secundaria

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. El estudio es de tipo básico no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La muestra de estudio está compuesta por 236 estudiantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0.73 y 0.77. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Los resultados, por un lado, el 41.9% de estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro se encuentran en un nivel de actividad física Baja, el 39.4% en un nivel Moderado y finalmente el 18.7% se encuentran en un nivel alto. La conclusión final del estudio es que los estudiantes en su mayoría evidencian un nivel de actividad física baja, no respondiendo a los niveles recomendados de actividad física por la OMS.

Palabras clave: Actividad física, duración, frecuencia, intensidad.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of physical activity in the students of the seventh cycle of the Pedro Vilcapaza secondary educational institution in the city of Azángaro. The study is of a non-experimental basic type, with a transectional, descriptive design. The study sample consists of 236 students. The instrument used was the questionnaire that assesses physical activity in high school adolescents, being the internal consistencies (Alpha de Cronbach) of 0.73 and 0.77. For the statistical treatment, the descriptive analysis (percentage analysis) was applied. The results, on the one hand, 41.9% of students of the seventh cycle of the secondary educational institution Pedro Vilcapaza of the city of Azángaro are in a level of physical activity Low, 39.4% in a Moderate level and finally 18.7% are They are at a high level. The final conclusion of the study is that the students mostly show a low level of physical activity, not responding to the recommended levels of physical activity by WHO.

Key words: physical activity, duration, frequency, intensity.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Estos movimientos están implicados en diferentes etapas de nuestra actividad diaria, como parte de los momentos de juego, del trabajo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas otorgan beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social, se tiene que considerar a la salud como uno de los ejes centrales de la existencia humana, la actividad física es uno de los pilares fundamentales para mantenerse en un buen estado de salud, mantenerse en forma y al mismo tiempo evitar y prevenir ciertas enfermedades.

Pero en la actualidad la práctica de la actividad física que realizan los adolescentes escolares, no cumple con las recomendaciones internacionales (Serra, 2008), más por el contrario están adoptando estilos de vida cada vez más inactivos, favoreciendo al aumento de posibles enfermedades crónicas no-transmisibles a edades cada vez más tempranas (Yáñez, Hespanhol, Gómez y Cossio, 2014). Se evidencia actualmente la reducción de la práctica de actividad física porque se asiste a la era de la cibernética, donde los juegos virtuales, videojuegos, el uso del computador y otras herramientas informáticas han ganado la atención de muchos niños y jóvenes, convirtiéndolos en personas sedentarias, trayendo como consecuencia el padecimiento de muchas enfermedades de tipo

físico a muy temprana edad. Asimismo diferentes investigaciones han relacionado los comportamientos sedentarios, especialmente el tiempo frente al televisor y ordenador, con un mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad infantil o en la etapa adulta (Arriscado, Muros, Zabala, & Dalmau, 2014).

La inactividad física o las conductas sedentarias cada vez se vienen incrementando a pasos agigantados en la sociedad actual (Castro, Zurita, Chacón, Espejo, Martínez y Pérez, 2017), repercutiendo considerablemente en la salud general de la población mundial, causando diversos factores adversos en el individuo, como el aumento del peso corporal, mala circulación, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, cansancio crónico, baja autoestima, poca interrelación social, aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros (Ramírez, Vinaccia y Ramón, 2004); constituyéndose así en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, 6% de defunciones a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud OMS, 2016). El sedentarismo es uno de los mayores contribuyentes para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y obesidad, por lo tanto, es un factor claramente relacionado con una menor calidad de vida y con un aumento de la mortalidad (Cabrera, et al., 2007). Las conductas de tipo sedentario son cada vez más comunes y son motivadas por el entorno. Los cambios en los medios de transporte, los sistemas de comunicación, la tecnología y la manera de quemar el tiempo libre están asociadas con una disminución en el gasto energético y por lo tanto con un bajo nivel de actividad física (Healy & Owen, 2010).

En razón de todo ello, con urgencia se requiere una intervención sistemática, contextualizada, funcional y acogedora, por parte de los organismos mundiales,

estados, ministerios-entidades y profesionales responsables, de manera que la población mundial, especialmente adolescente pueda realizar actividad física de forma regular, considerando que el impacto más directo y beneficioso en la mejora de los indicadores de salud es la actividad física, en especial si ésta se efectúa con una intensidad moderada, de forma continua o acumulada, de preferencia todos los días de la semana (Matsudo, 2012). La actividad física practicada de forma regular en la fase escolar para niños y adolescentes, permite aumentar el desempeño académico y vocacional; reducir las alteraciones de comportamiento; disminuir el consumo de alcohol y aumentar la abstinencia; mejorar la relación con los padres; y aumentar la dedicación y frecuencia a las clases (Matsudo, 2012).

1.1. Planteamiento de problema

La actividad física en la actualidad es considerado de gran importancia para el desarrollo de la humanidad y la salud, esto obliga a que realicen actividades físicas, porque en la actualidad los adolescentes de ahora por el avance de la tecnología están siendo más consumidos por las redes sociales dejando de lado la actividad física, además la presente investigación sirve para que promocionar la actividad física como calidad de vida.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de Azángaro – 2017?

1.3. Hipótesis de la investigación

1.3.1. Hipótesis general

La práctica de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2017, es baja.

1.4. Justificación del estudio

La presente investigación se realiza por que en la actualidad los adolescentes de ahora por el avance de la tecnología están siendo más consumidos por las redes sociales y dejando de lado la práctica de la actividad física no cumpliendo con las recomendaciones establecidas por la OMS adoptando así una vida sedentaria, siendo propensos a contraer enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, este Trabajo de Investigación tiene una importancia que contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017.

1.5.2. Objetivos específicos

- 1.- Describir el tipo de actividad física que realizan los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza Azángaro 2017.
- 2.- Explicar la frecuencia con la que realizan actividad física los estudiantes del VII Ciclo de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza Azángaro 2017.

- 3.- Determinar la duración de actividad física que realizan los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza Azángaro 2017.
- 4.- Identificar la intensidad con la que realizan la actividad física los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza Azángaro 2017.

CAPÍTULO II

REVISIÓN LITERARIA

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacional

Piñeros M, Pardo C (2010) Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. Rev. Salud Pública. La vigilancia de los niveles de actividad física en escolares, de cinco ciudades de Colombia. Materiales y métodos Se implementó la Encuesta Mundial de Salud a Escolares en 2007, en colegios públicos y privados de Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupar. Se hizo un muestreo bietápico por conglomerados, de colegios y clases cuyos resultados son Los niveles de actividad física recomendada reportados por jóvenes de 13 a 15 años estuvieron entre 9 % y 19,8 % en las cinco ciudades, siendo más altos en hombres. 50,3% de los jóvenes reportaron no realizar actividad física para su transporte al colegio y 50,3 % indicaron que pasaban tres horas o más diarias frente al televisor o pantalla de computador. Conclusión Los bajos niveles de actividad física en adolescentes de las cinco ciudades colombianas indican la necesidad de intervenciones en distintos niveles y nuevo monitoreo.

Serra (2008) en Huesca-España, con el objetivo de conocer y analizar los niveles de actividad física habitual en una muestra representativa de alumnos y alumnas de secundaria obligatoria de institutos de la provincia de Huasca; estudió 959 estudiantes (497 chicos y 462 chicas); concluyendo que el 58,48% de la población

estudiada no cumple las recomendaciones internacionales de realización de actividad física, sobre todo en la población femenina.

Alvear et al. (2015) en Talca-Chile, con el objetivo comparar los niveles de actividad física (NAF) en función de la edad cronológica y por categorías nutricionales (normopeso, sobrepeso y obesidad); estudiaron a 233 adolescentes de sexo masculino; concluyendo en que conforme la edad avanza los patrones de AF disminuyen y los adolescentes clasificados con obesidad presentan bajos NAF. Los resultados sugieren una rápida intervención en estos jóvenes.

Nacional

Morales, et al. (2016), Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Determinar el nivel de actividad física (AF) y la asociación con el uso excesivo de Internet entre los adolescentes del distrito de “Mi Perú”, en la región Callao. Materiales y métodos. Estudio descriptivo transversal. Los sujetos participantes fueron estudiantes de 15 a 19 años de edad de los colegios estatales del distrito de “Mi Perú”. Se empleó la versión larga del IPAQ (Physical Activity Questionnaire), fue aplicado en las aulas de clases entre octubre y diciembre del 2013. Resultados. Del total de participantes, el 59% (272) obtuvieron nivel alto de AF, el 25,8% (119) nivel moderado de AF, y 15,2% (70) nivel bajo de AF. En el 50% de los adolescentes el nivel de AF fue menor o igual a 4212 MET/min/sem. Según las áreas del IPAQ, se obtuvieron mayores niveles de AF en las áreas “labores de hogar” y “recreación”. La AF en las labores del hogar fue mayor en el sexo femenino respecto a los varones, mientras que en las actividades de recreación la AF fue mayor en los varones.

Montoya, et al. (2016), Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres - Lima. Determinar el nivel de actividad física en escolares de secundaria de edades entre los 14 -17 años en dos colegios del distrito de San Martín de Porres; así como, el nivel de actividad física en relación al tipo de colegio, género, edad, a las actividades físicas, participación en las clases de educación física, actividades del tiempo libre, actividades del fin de semana y frecuencia diaria. Material y métodos: Estudio descriptivo, comparativo, observacional y transversal. Se tomó la población universo de 690 escolares del nivel secundario de 3er, 4to y 5to año del colegio entre las edades de 14-17 años, 375 eran del colegio estatal I.E. N° 3037 Gran Amauta, y 315 del colegio privado Institución Educativa Parroquial "San Columbano" del Distrito de San Martín de Porres. Resultados: El 75,9% de la población encuestada presentó un nivel bajo y muy bajo de actividad física. En los niveles moderado e intenso, los varones fueron más activos que las mujeres con una diferencia del 5,7%. Asimismo, existió diferencia entre ambos colegios respecto al nivel de actividad física moderado e intenso (Estatad 30,1% - Particular 18,4%).

Cuba (2016) Tesis Pre Grado actividad física en escolares de 3°, 4°, 5° de Secundaria de los Colegios "San José" y "La Cantuta" Arequipa 2016. Determinar el nivel de actividad física en escolares de 3°,4°,5° de secundaria de los colegios "San José" y "La Cantuta" Arequipa 2016. Es un estudio de campo, descriptivo y de corte transversal. Muestra 188 alumnos de 3°, 4° y 5° de secundaria de dos colegios de Arequipa. Se aplicó una encuesta, para el nivel de actividad física en la cual se determina el tipo, la frecuencia, la duración y la intensidad con la que realizan la actividad física. Se diseñó. Los resultados obtenidos. De los 188

escolares, el 44,1% son de sexo masculino y el 55,5% femenino. En cuanto al tipo de actividad física el 29,3% realiza actividad recreativa activa, y en relación a la frecuencia la realiza entre 1 a 3 días por semana (53,2%), además nos muestra que dicha actividad la realizan con una duración mayor a 30 minutos por día con un 48,9% y con una intensidad moderada (60,1%). En relación al nivel de actividad física se vio que un 54,3% de escolares tiene un nivel de actividad física bajo, siendo tan solo un 13,8% de los alumnos aquellos que tiene un nivel de actividad física alto y un 31,9% un nivel moderado, en conclusión El nivel de actividad física que realizan los escolares de 3°, 4° y 5° de secundaria es baja a pesar que se dedican a actividades recreativas activas o practican algún deporte en específico, con una intensidad moderada.

Regional

Machaca (2017) Tesis pre grado tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la institución educativa secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno, según género. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La muestra de estudio está compuesta por 225 estudiantes (83 mujeres y 142 varones). El instrumento utilizado fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0,80. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Los resultados, por un lado, el 45.8% de estudiantes mujeres de la IES Santa Rosa se encuentran en el nivel de actividad física habitual (AFH) moderado, el 43.4% bajo y el 10.8% alto. Por otro, el 52.8% de estudiantes varones de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos se encuentran en el nivel de

AFH bajo, el 36.6% moderado, el 9.9% alto y el 0.7% muy bajo. La conclusión final a la que se arribó en el estudio es que las estudiantes mujeres en su mayoría evidencian un moderado nivel de AFH, en cambio los estudiantes varones en su gran mayoría evidencian un bajo nivel de AFH, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones; sin embargo, ambos casos, no responden a niveles recomendados de AFH.

Quispe (2015) En Juliaca-Perú, con el objetivo de determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca; estudió a una muestra estudiantes (69 varones y 63 mujeres); concluyendo en que la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Actividad física

Hormiga (2014) definió la AF como el “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como consecuencia el gasto de energía, además de ser una herramienta fundamental de salud pública para prevenir las enfermedades crónicas y mejorar el estilo de vida de las personas”.

Vidarte; Vélez; Sandoval y Alfonso (2011) los autores señalaron que la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, lo cual originan gasto de energía. Esto se da durante sus actividades rutinarias del día, excepto cuando duerme o descansa.

Arráez y Romero (2002) sostienen que la actividad física es “una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas; en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”.

Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares.

Merino y González (2006) la actividad física es un “movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima de la tasa del metabolismo basal”.

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

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

2.2.2. Importancia de la actividad física

La práctica de actividad física diaria es de vital importancia para un estado de salud adecuado, y debería practicarse desde temprana edad, por lo que también es un hábito que se adquiere cada día. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al televisor o jugar videojuegos por varias horas (Correa, Gutiérrez, 2013).

Según Macias et al. (2012) mencionan que la actividad física desempeña un papel importante en la prevención de la obesidad y se necesitan niveles de ejercicio lo suficientemente altos para contrarrestar el aporte calórico excesivo. Por consiguiente, los esfuerzos preventivos deben centrarse en la alimentación saludable y la promoción de la actividad física. Asimismo, se hace referencia que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad en todas las edades) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el

sobrepeso. Además se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21– 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.

Chin (2013) un número considerable de adolescentes no hacen ningún tipo de actividad física fuera de la escuela, lo que sugiere que las clases de educación física y los períodos de recreo en la escuela pueden ser oportunidades especialmente importantes para lograr que los niños cumplan con las recomendaciones sobre la actividad física vigentes a nivel mundial. Estas recomendaciones establecen que los niños y adolescentes deberían realizar algún tipo de actividad física durante al menos una hora cada día; para reducir el índice de obesidad y sobrepeso, en la etapa de la adultez e incluso la obesidad infantil, sin embargo, muchas escuelas han reducido las clases de educación física.

Tudor et al. (2004) afirman la importancia que tiene la práctica habitual de la actividad física para prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, afecciones coronarias y algunos tipos de cáncer.

2.2.3. Rol de la actividad física en la niñez y adolescencia

La actividad física es importante para mantener un correcto funcionamiento del organismo debido a que al practicarla se involucran prácticamente todos los órganos. La evidencia científica señala que la actividad física practicada regularmente por niños y adolescentes está relacionada con mejores parámetros de salud. Además, cuando se incrementa el nivel de actividad física en este grupo etario se observa un incremento en los indicadores de salud (World Health Organization, 2010). Los beneficios asociados incluyen mejor condición física (tanto condición cardiorrespiratoria como fuerza muscular), menor porcentaje de grasa corporal (mejor Índice de Masa Corporal (IMC)), menor riesgo de padecer

ECNT y trastornos de la imagen corporal, bienestar psicológico, mejor salud ósea, y mayor tendencia a tener hábitos más saludables.

2.2.4. Beneficios de la actividad física

Varo, Martínez y Gonzales (2003) mencionan que la actividad física está relacionada a múltiples beneficios que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, como: a disminuir el riesgo de la obesidad, diabetes, osteoporosis y síntomas de la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares, el riesgo de padecer del cáncer de colon. Asimismo, disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el bienestar de las personas y las capacidades cognitivas, también disminuye el riesgo de estilos de vida sedentarios, los índices de mortalidad y la mejora de la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Por otro lado, Rincón y Giraldo (2015) refieren que la actividad física presenta beneficios que ayudan al entorno social a fortalecer los hábitos y mantener una mejor calidad de vida. Estos beneficios permiten mejorar la calidad de vida de las personas entre niños y adultos, incrementos de la motivación a nivel físico, psíquico y socio-afectivo; fortalece la autoestima. Asimismo, reduce las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven, ayuda a reducir las tensiones del estrés la ansiedad y depresión. También, mejora el bienestar y la salud de las personas, relaciones interpersonales, además, reduce la grasa y el mantenimiento del peso corporal, previene las enfermedades crónicas.

La práctica de actividad física influye positivamente sobre la salud, el rendimiento académico, el autoconcepto, la motivación, puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También, se ha sugerido que

los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar (González y Portolés, 2014).

Los beneficios que la actividad física comporta están bien determinadas, y los nuevos estudios siguen constatando la importancia que toda actividad física tiene para la salud y el bienestar. (Medicine, 2007), Las persuasivas evidencias epidemiológicas y las que se obtienen en laboratorios muestran que la práctica regular de ejercicio físico previene el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas; así como también es un componente importante de una vida sana. La tabla resume las evidencias epidemiológicas de la eficacia de la actividad física para prevenir o mitigar los efectos de distintas enfermedades crónicas.

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon)
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.
- Disminución de la ansiedad y la depresión
- Aumento de la sensación de bienestar
- Aumento de rendimiento en nuestro trabajo, y de las actividades deportivas Recreacionales.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afectas al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

2.2.5. Beneficios psicológicos y sociales de la actividad física

Los adolescentes y niños físicamente activos tienen mayor salud emocional debido a que tienen menos síntomas de ansiedad y depresión (Hughes, 2009). Cuando los niños y adolescentes practican deportes o ejercicio se encuentran en un medio en el que pueden alcanzar el éxito, por lo que tienen mayor autoestima y mejor percepción sobre su imagen corporal (Merino Merino & González Briones.). Igualmente, el ejercicio proporciona un ambiente en el que hay interacción social y trabajo en equipo, por lo que los niños pueden mejorar sus habilidades sociales (Correa Bautista, 2007). Por último, la actividad física permite el mejor desarrollo de habilidades cognitivas, permitiendo un mejor desempeño en la escuela.

2.2.6. Niveles recomendados de actividad física para Adolescentes

Según la OMS (2010) para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- 1) Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- 2) La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- 3) La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.

Terreros (2010) señala que para niños/as y adolescentes se recomienda 1 hora o más de actividad física diaria, moderada o vigorosa pudiendo ser estas actividades físicas acumulativas.

2.2.7. Actividad física sedentaria

Andradas, Merino y Madrid (2015) llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS). Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Tiempo de pantalla, se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo. Los autores definieron a la actividad física sedentaria al desgaste de poca energía, ya que los movimientos producidos por el cuerpo son mínimos (inactividad física), aparte de los ejemplos dados, cabe señalar que el dormir también produce un desgaste de energía.

2.2.8. Inactividad física

Buhring, Oliva y Bravo (2009) la inactividad física o sedentarismo es el modo de vida o comportamiento caracterizado por movimientos mínimos. La definición de sedentarismo no está aún clara, concreta o consolidada a nivel mundial, causando problemas en su diagnóstico, interpretación e intervención. Para su análisis se puede usar el total de gasto energético diario en función de peso corporal, y si el porcentaje usado en estas actividades es menor de cuatro equivalentes metabólicos, se hablaría de que la persona es sedentaria.

Según OMS (2010), la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21-25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento. Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la

actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

2.2.9. Razones de la inactividad física

Los niveles de inactividad física han aumentado en todo el mundo. A nivel mundial, aproximadamente el 31% de los adolescentes no se mantenían suficientemente activos en 2016 (un 28% de los hombres y un 34% de mujeres). En los países de ingresos altos, el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres no tenían un nivel suficiente de actividad física, en comparación con el 18% de los hombres y el 21% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto interno bruto alto o en aumento.

El descenso de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y en el hogar. Del mismo modo, un aumento del uso de modos «pasivos» de transporte también contribuye a la inactividad física. Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:

- El miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores
- Un tráfico denso
- La mala calidad del aire y la contaminación
- La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Bastan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada, como subir escaleras, caminar o montar bicicleta, Todo con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea.

2.2.10. Tipo de actividad física

Los tipos de actividad física son cualquier tipo de movimiento que realiza el ser humano y que involucre grandes grupos musculares, que se puede mantener continuamente y que sea de naturaleza rítmica y aeróbica, alude a la forma de participación en la actividad física, puede ser de diversos tipos como aeróbica, anaeróbica, para mejorar la fuerza, flexibilidad o equilibrio. Hacen referencia a las características de gesto motor como, caminar, subir escaleras, correr trotar, manejar bicicleta, bailar, además de las actividades deportivas, laboral (mecánica, agrícola), recreativa, y artística así lo refiere. (Márquez, S. & Garatachea, N. 2009).

2.2.11. Frecuencia

Es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana). Probablemente esta sea la característica más difícil de cumplir ya que requiere dedicar un lapso de tiempo para su realización; suspender o cancelar otras actividades, vestirse adecuadamente para la práctica, trasladarse al lugar de la misma, ducharse, etc. Todo esto, representa un verdadero desafío para los estilos de vida actuales la cantidad de veces que una persona va a realizar actividades físicas, por lo general expresadas en número de veces a la semana, la frecuencia de entrenamiento recomendada es de 3 a 5 días por semana. Entrenar menos de 2 días a la semana no produce un aumento significativo en el VO₂máx, Por otra parte, el beneficio adicional sobre la salud que se obtiene entrenando por encima de los 5 días semanales es mínimo y la incidencia de lesiones puede aumentar. (Vuori, Oja, Cavill, y Coumans, 2001).

2.2.12. Duración

Es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? La duración total de la actividad física es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que las actividades moderadas de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración.

La duración ideal de una sesión sería de 20 a 60 minutos de actividad continua aeróbica con la intensidad elegida. A partir de los 20-30 min, aumenta la utilización de la grasa como combustible generador de energía, facilitando la reducción del peso graso. Gómez, et al. (2012).

2.2.13. Intensidad

La intensidad es el nivel de esfuerzo que exige un ejercicio y es igual a la potencia necesaria para realizar la actividad física expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física es percibida por una persona el grado de esfuerzo que exige un ejercicio. Los principales indicadores de la intensidad son la frecuencia cardiaca (FC) y el consumo de oxígeno (VO_2). En personas con un nivel de aptitud física media y para intensidades superiores al 40% del $VO_{2m\acute{a}x}$, existe una correlación entre el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca, por lo que suele utilizarse este último parámetro debido a la facilidad de control mediante un pulsímetro, Gómez, et al. (2012).

2.2.14. Niveles de intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizarla. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de

diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra. Según la OMS.

Actividad física moderada:

Aproximadamente 3-6 MET Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Jardinería.
- Tareas domésticas.
- Caza y recolección tradicionales.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- Trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg)

Actividad Física Vigorosa:

Actividad física realizada a un nivel de intensidad de 6 MET o superior, aproximadamente requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una

respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos:

- Footing.
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Aerobic.
- Natación rápida.
- Deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto.)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

2.2.15 Métodos para medir la intensidad de la actividad física

2.2.15.1 El test de hablar

- Intensidad Leve: la persona es capaz de cantar o de mantener una conversación mientras realiza la actividad. Ejemplos: pasear o limpiar.
- Intensidad Moderada: debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad. Ejemplos: andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.
- Intensidad Vigorosa: si jadea o se queda sin aliento y no mantiene una conversación con facilidad. Ejemplos: footing o los deportes de esfuerzo como el baloncesto, la natación.

2.2.15.2 El ritmo cardiaco

Se puede medir fácilmente, como pulso radial o pulso carótida, y expresado en latidos por minutos. Se puede medir durante un minuto completo o durante un período corto de tiempo (por ejemplo, 15, 20 o 30 segundos) y multiplicar el valor obtenido por el factor relevante (4, 3 o 2, respectivamente). Es necesario conocer el ritmo cardíaco en reposo y el ritmo cardíaco máximo de la persona para medir la intensidad del ejercicio en forma eficaz. Se medirá el ritmo cardíaco en reposo cuando la persona está descansando verdaderamente, por ejemplo, al despertar por la mañana o después de haber estado sentada varios minutos. Por otro lado podemos calcular el ritmo cardíaco máximo utilizando la fórmula: “220 – edad”.

2.2.15.3 Nivel MET (metabolic equivalent – MET-level)

Un equivalente metabólico (1 MET) equivale a la cantidad de energía (oxígeno) que el cuerpo utiliza cuando se está sentado tranquilamente. La intensidad se puede describir como un múltiplo de este valor. Cuanto más trabaja el cuerpo durante una actividad física, más elevado es el nivel MET al que se está trabajando.

- Cualquier actividad que consuma 3-6 MET se considera de intensidad moderada.
- Cualquier actividad que consuma > 6 MET se considera de intensidad vigorosa.

2.3. Marco conceptual

Actividad física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Ejercicio físico

Son movimientos que mejoran la actitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa, bienestar emocional. El ejercicio físico mejora la función mental, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños, jóvenes y adultos el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud, Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio la investigación

Se desarrollará en la provincia de Azángaro – Azángaro – Puno. Ubicada en la parte norte del departamento de Puno, sobre los 3859 m.s.n.m. ,las limitaciones de la provincia de Azángaro son los siguientes:

- ✓ Por el Norte: Con la provincia de Carabaya – Macusani.
- ✓ Por el Sur: Con la provincia de San Román – Juliaca.
- ✓ Por el Este : Con la provincia de san Antonio de Putina.
- ✓ Por el Oeste: Con la provincia Melgar – Ayaviri.

3.2. Periodo de duración del estudio

Actividad	2018				
	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ampliación del marco teórico	x				
Preparación de instrumentos	x				
Aplicación de instrumentos		x			
Sistematización de datos			x		
Análisis e interpretación			x		
Redacción final del informe				x	
Presentación del informe				x	
Sustentación del informe					x

3.3. Procedencia del material utilizado

Descripción	Unidad de medida	Costo unitario s/.	Cantidad	Costo total s/.
Servicio internet	Horas	1.00	300	300
Impresiones	Millar	0.10	700	70
Copias	Millar	0.10	300	30
Apoyo profesional	Unidad	1,000	1	1,000
Transporte	Unidad	12.00	26	312
Anillados	Millar	10.00	12	120
Costo total (S/.)				1,832

3.4. Población

La población del estudio está conformada por la totalidad de estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro.

Tabla 1 Población de la investigación de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

I.E.S PVA	Secciones							Total	%
	A	B	C	D	E	F	G		
Tercer grado	30	29	29	25	28	25	27	193	31.6
Cuarto grado	34	35	31	33	26	30	26	215	35.3
Quinto grado	31	29	28	30	29	28	27	202	33.1
Total	95	93	88	88	83	83	80	610	100.0

Fuente: Nominas de matrícula 2017 de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

Elaborado: Por el investigador.

3.5. Muestra

Para hallar la muestra, se tomó en cuenta el muestreo probabilístico. El tamaño de la muestra se halló en función a lo siguiente:

- 1) Tamaño del universo: 610
- 3) Porcentaje estimado de la muestra: 50%
- 4) Nivel de confianza deseado: 95%

El cálculo se realizó en base al software estadístico SPSS 23.

El cálculo de la muestra, se dio en función a la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

n = Tamaño de la muestra.

Z = Nivel de confianza.

p = Variabilidad positiva (probabilidad de éxito).

q = Variabilidad negativa (probabilidad de fracaso).

N = Tamaño de población.

e = precisión o error

Reemplazando valores se tiene:

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)(610)}{(610)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 236$$

En ese sentido, la muestra de estudio es de 236 estudiantes de la I.E.S edro

Vilcapaza de Azángaro El tipo de muestreo utilizado fue muestreo sistemático

(Gamarra, Pujay, Berrospi y Cuevas, 2008).

3.6. Diseño estadístico

El estudio es de tipo básico no experimental, de diseño transeccional, descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010 y Bernal, 2010),

M → O

Leyenda:

M = Muestra

O = Observación.

3.7. Procedimiento

Instrumento

Se utilizó para la recolección de datos fue el cuestionario de Reproductibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud, elaborado por Rossana. A Gómez-Campos, José Damián fuentes López, Luis Guillermo Puño Canqui, Miguel de Arruda, Marco Antonio Cossío-Bolaños con una validez de alfa-Cron Bach que oscilan entre 0.73 y 0.77 y que consta de 11 preguntas.

Las preguntas 1 y 2 tienen 5 alternativas de respuesta con una puntuación de 1 a 5. Y las preguntas del 3 al 10 tienen 4 alternativas de respuestas de los cuales los rangos de puntuación son de 1 a 4.

La pregunta 11 tiene 3 alternativas de respuestas de los cuales la puntuación es del 1 al 3.

La valoración del cuestionario se realizó a través de una escala ordinal donde la puntuación mínima es 11 y la puntuación máxima es de 45 puntos. Puntaje inferior a ≤ 22 significa bajo nivel de actividad física, entre 23 a 34 moderado nivel de actividad física y ≥ 35 alto nivel de actividad física.

La recolección de datos se procedió del siguiente modo:

1) Se coordinó con el director de la institución educativa Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro, 2) Se coordinó con los docentes de EF que estuvieron a cargo del VII ciclo de la Institución educativa, y 3) Se coordinó con los estudiantes del VII ciclo para la aplicación del instrumento.

3.8 Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA
Actividad Física	Tipo de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Deportiva • Laboral (Mecánica, Agrícola) • Recreativo activo • Recreativo pasivo • Ninguna 	Cuestionario
	Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • 2 o 3 días • 4 o 5 días • Más de 5 días 	Cuestionario
	Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 10 minutos • De 11 a 29 minutos • De 30 a 39 minutos • Más de 40 minutos 	Cuestionario
	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Vigorosa • Moderada 	Cuestionario

3.9 Análisis de resultados

Para el análisis de datos se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el Software Estadístico SPSS 23 y Excel.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

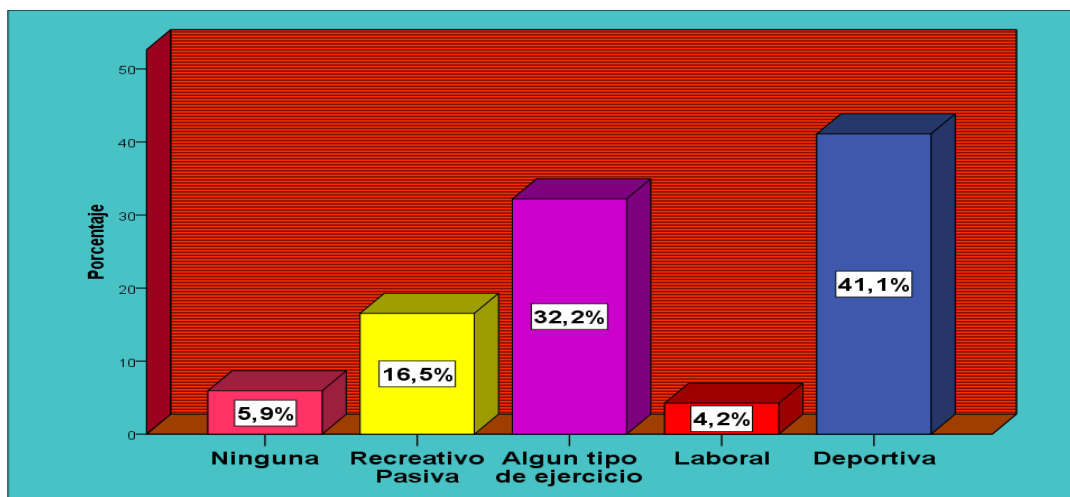
Tabla 2 Tipo de actividad física que realizan los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

Tipo de la AF	Frecuencia	Porcentaje
Un deporte en específico	97	41.1
Laboral	10	4.2
Algún tipo de ejercicio	76	32.2
Recreación pasiva	39	16.5
Ninguna	14	5.9
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Figura 1 Tipo de actividad física que realizan los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA



Fuente: Tabla 2

Elaborado: Por el investigador.

El 41.1% de estudiantes encuestados de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro manifiestan realizar un deporte en específico, el 32.2% indican realizar algún tipo de ejercicio, un 16.5% realizan recreación pasiva mientras que un 5.9% no realizan ninguna actividad y finalmente un 4.2% manifiestan no realizar actividad laboral.

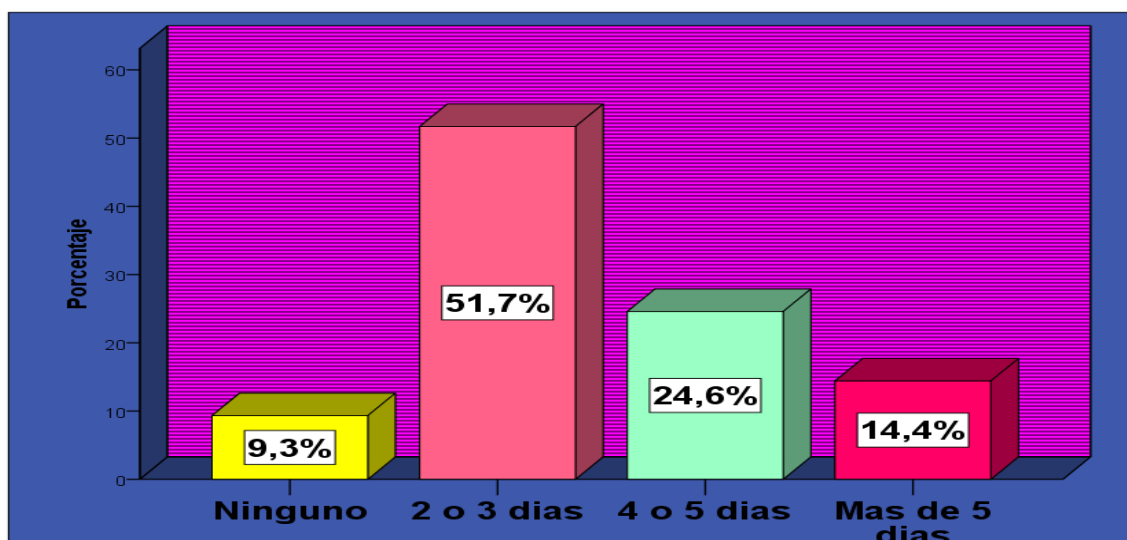
Tabla 3 Frecuencia de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

Frecuencia de la AF	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	22	9.3
2 o 3 días	122	51.7
4 o 5 días	58	24.6
Más de 5 días	34	14.4
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Figura 2 Frecuencia de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA



Fuente: Tabla 3

Elaborado: Por el investigador.

El 51.7% de los estudiantes encuestados de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan realizar actividad física 2 o 3 días por semana, el 24.6% manifiesta realizar entre 4 o 5 días a la semana actividad física, un 14.4% indican que realizan actividad física por más de 5 días a la semana y finalmente un 9.3% de estudiantes indican no realizar ninguna actividad física.

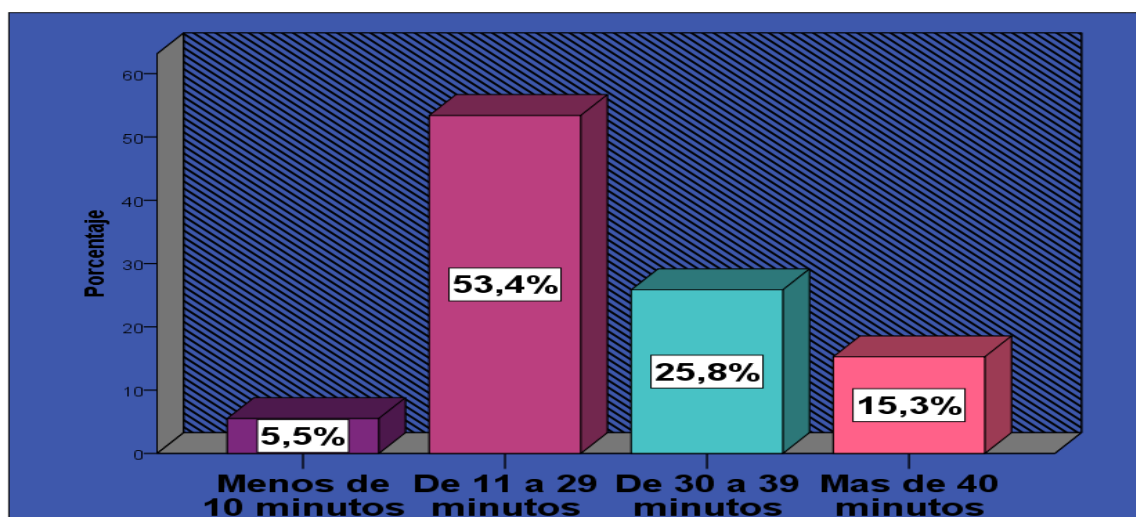
Tabla 4 Duración de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

Duración de la AF	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	13	5.5
De 11 a 29 minutos	126	53.4
De 30 a 39 minutos	61	25.8
Más de 40 minutos	36	15.3
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Figura 3 Duración de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA



Fuente: Tabla 4

Elaborado: por el investigador.

El 53.4% de estudiantes encuestados de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro indican que en los días que realizan actividad física dedican un tiempo de entre 11 a 29 minutos por día, el 25.8% expresan que dedican entre 30 a 39 minutos de tiempo de actividad física, por otro lado un 15.3 % de estudiantes expresan que en los días que realizan actividad física lo hacen por más de 40 minutos finalmente un 5.5% de estudiantes realizan actividad física menos de 10 minutos.

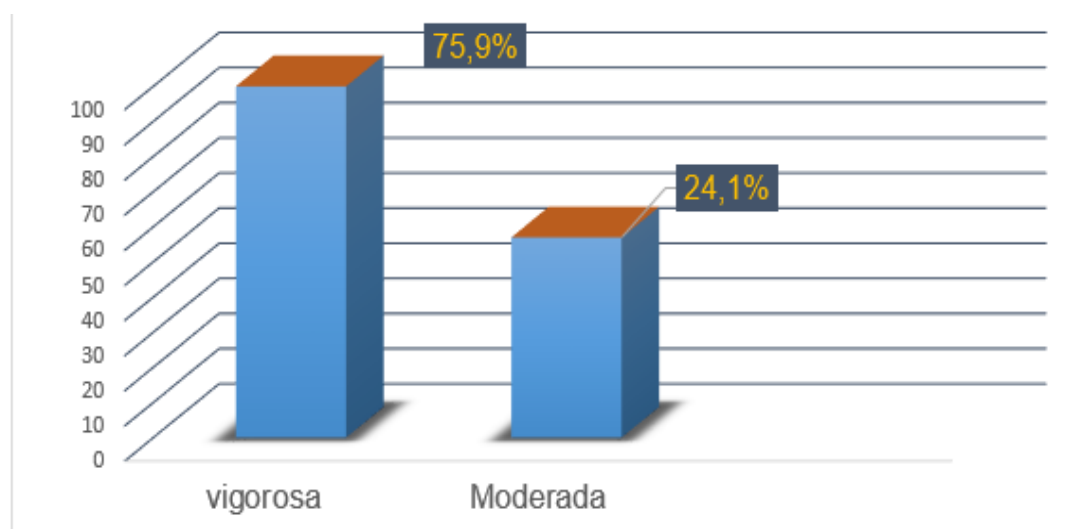
Tabla 5 Intensidad de la actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

Intensidad de la AF	Frecuencia	Porcentaje
Vigorosa	179	24.1
Moderada	57	75.9
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Figura 4 Intensidad de la actividad física PVA en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA



Fuente: Tabla 5

Elaborado: Por el investigador.

El 24.1% de los estudiantes encuestados de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro realizan actividad física vigorosa, el 75.9% realizan actividad física de intensidad moderada.

Tabla 6 Nivel de la actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA

Nivel de AF	Frecuencia	Porcentaje
Alto	44	18.7
Moderado	93	39.4
Bajo	99	41.9
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Figura 5 Nivel de la actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S PVA



Fuente: Tabla 6

Elaborado: Por el investigador.

El 18.7% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro se encuentran en un nivel de actividad física alto, un 39.4% de los encuestados se

encuentra en un nivel moderado y finalmente un 41.9% de estudiantes encuestados se encuentran en un nivel de actividad física bajo.

4.2. DISCUSIÓN

Tipo de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

De acuerdo con los resultados del tipo de actividad física los estudiantes de la I.E.S PVA tienen una preferencia hacia la práctica de un deporte en específico un 41.1% de estudiantes ya sea el básquet, fútbol, vóley o atletismo a comparación de los resultados obtenidos por CUBA (2016) donde se evidencia que la actividad física predominante según al tipo de actividad física fue la de algún tipo de ejercicio obteniendo un 29.3% y solo un 27,1% de los encuestados realiza un deporte en específico. Siendo la cifra menor que en nuestros resultados obtenidos.

Frecuencia de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

En cuanto a la frecuencia, muestra que el 51.7% de los estudiantes de la I.E.S PVA realizan actividad física con frecuencia de 2 o 3 días por semana siendo el de mayor porcentaje, el 24.6% la realiza entre 4 a 7 días por semana, el 14.4% realiza con una frecuencia de más de 5 días y el 9.3% no realizan ninguna actividad física con frecuencia. Lo cual es similar al estudio y los resultados obtenidos realizado por CUBA (2016) donde nos muestra que en relación a la frecuencia diaria, el 53,2% la realiza entre 1 a 3 días por semana, el 22,3% entre 4 a 5 días y el 11,2% sólo realiza actividad física más de 5 días por semana en cuanto a la frecuencia, muestra que el 13,3% de los escolares encuestados no realizan actividad física con frecuencia, por la cual estos resultados serían

preocupantes según la OMS los niños y adolescentes deberían realizar actividad física diaria.

Duración de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

En cuanto a la duración de la actividad física la Asociación Española de Pediatría recomienda realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos diarios pudiéndose repetir en dos o más sesiones la actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud. se pudo observar que los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro no cumplen con las recomendaciones ya que solo un 15.3% de los estudiantes realiza actividad física por más de 40 minutos a comparación de los resultados obtenidos por CUBA (2016) se puede apreciar de que los resultados se asemejan a las recomendaciones establecidas por la Asociación Española de Pediatría ya que el 48,9% de escolares encuestados realiza actividad física por más de 30 minutos al día.

Intensidad de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

La intensidad con la que realizan actividad física los estudiantes, se puede observar que el 75.9% de los encuestados realiza actividad física moderada, el 24.1% realiza actividad física vigorosa donde se aprecia que un gran porcentaje de los estudiantes con la que realizan actividad física moderada a diferencia por los resultados obtenidos por CUBA (2016) donde se puede observar que los niveles de intensidad de la actividad física en relación a la intensidad moderada está por debajo de nuestros resultados obtenidos con 60,1% y en cuanto a la

intensidad vigorosa se encuentran en similares porcentajes donde sus resultados obtenidos fueron 26,2%. Con respecto a la intensidad vigorosa.

Nivel de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro

En cuanto al nivel de actividad física de los estudiantes del VII ciclo de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro se encuentran en un nivel de actividad física baja con un 41.9% estos resultados del nivel de AF obtenidos en nuestra investigación son similares a los obtenidos por Serra (2008) en España, concluyó en que los alumnos y alumnas de secundaria obligatoria de institutos de la provincia de Huasca no cumplen las recomendaciones internacionales de realización de actividad física, y Montoya et al. (2016) en el distrito de San Martín de Porres en Perú. Concluyeron en que los escolares se encuentran en un bajo nivel de actividad física. En un 75.9%, mientras CUBA (2016) muestra que el 53,8% de encuestados se encuentra en un nivel bajo de actividad física, de la misma forma los resultados de la investigación de Machaca M.(2017). Son similares a los obtenidos en nuestra investigación ya presentan pequeñas diferencias en los porcentajes más altos, las mujeres se ubican en el nivel moderado (45,8%), mientras que los varones se ubican en el nivel bajo (52,8%).

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

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** El tipo de actividad física que predomina en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de Azángaro es un deporte en específico caracterizado por el (básquet, fútbol, vóley, atletismo).
- SEGUNDA:** La frecuencia de actividad física realizada por los estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de Azángaro es de 2 o 3 días por semana. No cumpliendo con las recomendaciones establecidas por la OMS.
- TERCERA:** La duración de la actividad física de los estudiantes del I.E.S Pedro Vilcapaza de Azángaro es de 11 a 29 minutos al día en los días que realizan actividad física.
- CUARTA:** La intensidad predominante de la actividad física que practican los estudiantes de la I.E. Pedro Vilcapaza de Azángaro es moderada.
- QUINTA:** Los estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza realizan actividad física baja no cumpliendo con el nivel de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A los profesores de educación física de la I.E.S Pedro Vilcapza de Azángaro deben persuadir en la consciencia de niños y adolescentes La importancia de la realización de la práctica de la actividad física, realizando campeonatos como aerothones y juegos recreativos de manera frecuente para promover de una forma habitual la práctica de actividad física y deportiva.
- SEGUNDA:** A los docentes de educación física de la institución educativa PVA de Azángaro, promover actividades físicas saludables, como trotes y caminatas por lo menos una vez por semana y a su vez dar charlas informativas hacia los estudiantes escolares de la importancia de la frecuencia con la que deben de realizar actividad física para mantener un estado de salud y calidad de vida.
- TERCERA:** A los profesores de educación física de la I.E.S Pedro Vilcapza de Azángaro establecer políticas orientadas a promover la práctica de actividad física, ya que los estudiantes no cumplen con la duración adecuada de actividad física establecida por la OMS para mantener una buena calidad de vida.
- CUARTA:** A los profesores encargados del área de educación física de la I.E.S PVA recomendarles que durante la realización de sus sesiones de aprendizaje las cargas de intensidad sean moderadas y vigorosas ya que la OMS recomienda realizar actividades moderadas y vigorosas en niños y adolescentes como mínimo 60 minutos diarios.
- QUINTA:** Con los resultados obtenidos los docentes del área de educación física de la institución educativa PVA en coordinación con las autoridades

del Consejo Regional del Deporte de Puno, con urgencia deben establecer políticas orientadas a promover la práctica regular de la actividad física y el desarrollo de programas de Salud Pública para una mejor calidad de vida de la niñez y juventud. Debido a que la práctica realizada por los estudiantes se encuentra en un nivel bajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvear, F. Abarca, H. Urra, C. Gonzales, C. Silva, R. y Gómez, R. (2015). *Niveles de actividad física de adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad*. Perú: Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Arráez, J. y Romero, C. (2002). *Didáctica de educación física*. Madrid: Síntesis.
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & Dalmu, J. M. (2014). *Physical activity habits In schoolchildren: influential factors and relationships physical fitness*.
- Buhring, K. Oliva, P. Bravo, C. (2009). Determinación no Experimental de las Conductas Sedentaria en escolares. *Revi.Chil.Nutr.*
<http://www.scielo.cl/scielophp>.
- Cabrera, Rodríguez M., Rodríguez, L., Anía, B., Brito, B., Muros, M. (2007). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista de Cardiología*.
<http://www.revespca.rdiol.org/es/sedentarismo-articulo/13100275>
- Caspersen, C. Powell, K. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physic exercise: Definitions and distinctions for health related research*. Spanish: Reports.
- Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T., Martínez, A. y Pérez, A. (2017). Sustancias nocivas y actividad física en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3(2), 223-240.
- Correa, J. Gutiérrez, M. (2013). *El deporte como actividad compensatorio en el tiempo libre*. Madrid: Anuario de Psicología.
- Correa, J. E. (2007). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia España: Madrid.

- Chin, J. (2013). *Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela*. Tesis Doctoral. Universidad de Santiago de Compostela. España.
- CUBA, R (2016). *Actividad física en escolares adolescentes de 3º, 4º, 5º de Secundaria de los Colegios "San José" y "La Cantuta"*. Tesis Licenciatura. Universidad católica santa maría, Arequipa.
- Fuentes, J. Gómez R. Puño, L. Arruda, M. Cossio, M. (2014). Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud. Recuperado 12 de noviembre 2017.
- Gamarra, G., Pujay, O., Berrospi, J. y Cuevas, R. (2008). *Estadísticas de la investigación*. Lima: Editorial San Marcos.
- González, J. Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología ciclica de la investigación*. Delegación Álvaro Obregón: Interamericana Editores, S.A.
- Healy, N., & Owen, N. (2010). Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de la salud pública emergente. *Revista Española de Cardiología*.
<http://www.revespcardiol.org/es/sedentary-behaviourof/articulo/13147692>
- Hormiga, C. (2014). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Científica Salud*, 13(2), 243 - 248.
- Machaca, M. (2017). *Actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad San Carlos de Puno*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

- Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40–43.
- Matsudo, S. (2012). Actividad física:para la salud. *Rev. Med. Clin.*, 209 -217.
- Márquez, S. & Garatachea, N. (2009) Actividad física y salud. Ediciones. Diaz de Santos. España
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad física y salud en la primera infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su salud.* Madrid:Grafo S.A.
- Medicine, A. C. (2007). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo
- Montoya, A., Pinto, D., Taza, A. Meléndez, E. y Alfaro, P. (2016). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres - Lima.* *Rev Hered Rehab*, 1, 21-31.
[http://C:/Users/Win8.1/Downloads/2892-7026-1-PB%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Win8.1/Downloads/2892-7026-1-PB%20(2).pdf)
- Morales, J., Añez, R. y Suarez, C. (2016). *Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao.* *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 33(3), 471-477. Recuperado el 31 de enero del 2017 de:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n3/a12v33n3.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.* Suiza. Recuperado el 15 abril del 2016
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- OMS. (2017). Actividad física Nota descriptiva. Ginebra, Suiza.
- Piñeros, M. Pardo, C. (2010). Actividad física en los adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud

a escolares. Rev.Salud Pública. La vigilancia de los niveles de actividad física en escolares, de cinco ciudades de Colombia.

- Quispe, P. (2015). *La práctica de las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académicouna revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales.
- Serra, J. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población de los adolescentes de la provincia de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. España.
- Terreros, J. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte. Actividad física y salud*. Madrid.
- Varo, J., Martínez, A. y Gonzales, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista española de Salud Pública*, (17), 72-665.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
- Yáñez, A., Hespanhol, J., Gómez, R. y Cossio, M. (2014). *La valoración de nuestra actividad física en adolescentes escolares por medio del cuestionario*. Rev Chil Nutr, 41(4), 360-366. Recuperado el 12 de abril del 2016 de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n4/art03.pdf>

ANEXOS

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física realizan los adolescentes 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 ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir a un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia. Sus respuestas son **MUY IMPORTANTES**. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.

Para responder las preguntas recuerde que: actividad física **VIGOROSA** son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más que lo normal. Las actividades físicas **MODERADAS** son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen UN POCO más fuerte que lo normal.

<p>1. ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</p> <p>a) Un deporte en específico (básquet, futbol, atletismo)</p> <p>b) Trabajar(mecánica, construcción, cosecha)</p> <p>c) Algún tipo de ejercicio(caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)</p> <p>d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas.</p> <p>e) Ninguna</p>	<p>6. En los días que tu realizas actividad física, ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por días?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
<p>2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</p> <p>a) En ninguna actividad</p> <p>b) Mirando televisión</p> <p>c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas</p> <p>d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta</p> <p>e) Deportes vigorosos como el futbol, basket, Voley o actividades en mecánica, construcción</p>	<p>7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>
<p>3. ¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?</p> <p>a) Practica deportes como futbol, vóley, basket</p> <p>b) Juegos recreativos(pesca, escondidas)</p> <p>c) Actividades como pintura, música, costura</p> <p>d) Ninguna actividad</p>	<p>8. ¿Cuántos minutos /día tu realizas actividad física vigorosa?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
<p>4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?</p> <p>a) física?</p> <p>b) Ninguna</p> <p>c) Solo a veces</p> <p>d) A menudo Siempre</p>	<p>9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Ninguna</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>
<p>5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?</p> <p>a) Ninguno</p> <p>b) 2 o 3 días</p> <p>c) 4 o 5 días</p> <p>d) Más de 5 días</p>	<p>10. ¿Cuántos minutos /día tu realizas actividad física moderada?</p> <p>a) Menos de 10 minutos</p> <p>b) De 11 a 29 minutos</p> <p>c) De 30 a 39 minutos</p> <p>d) Más de 40 minutos</p>
	<p>11. ¿Tu acostumbras ir de la casa al colegio en?</p> <p>a) Movilidad particular</p> <p>b) Transporte urbano</p> <p>c) A pie</p>

Tomado de Gómez, et al. (2014) cuestionario de nivel actividad física.Salud Uniforme. Barranquilla (Col) 2014; Vol. 32(1):95-104

Tabla 1 ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre fuera del horario escolar?

Tiempo libre	Frecuencia	Porcentaje
En ninguna actividad	16	6.8
Mirando televisión	139	58.9
Artes, pintura trabajos manuales entre otros	27	11.4
Actividades de ejercicio moderadas(caminatas)	35	14.8
Deportes vigorosos. A. de mecánica, construcción	19	8.1
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 58.9% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan ocupar su tiempo libre viendo TV, el 14.8% indican realizar actividades de ejercicio moderadas, un 11.4% realizan artes trabajos manuales o asisten a academias de reforzamiento mientras que un 8.1% realizan la práctica de deportes vigorosos y finalmente un 6.8% manifiestan no realizar ninguna actividad.

Tabla 2 ¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso horario escolar?

AF Receso escolar	Frecuencia	Porcentaje
Practica de deporte, futbol vóley y básquet	75	31.8
Juegos recreativos (pesca, escondidas)	19	8.1
Actividades de pintura, música, costura	18	7.6
Ninguna actividad	124	52.5
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 52.2% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro manifiestan no realizar ninguna actividad en el receso escolar, el 31.8% indican realizar la práctica de algún deporte, un 8.1% expresan que realizan juegos recreativos, mientras que un 7.6% manifiestan realizar actividades de pintura, música o costura.

Tabla 3 En los meses de vacaciones ¿tú realizas actividad física?

AF en los meses de vacaciones	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	18	7.6
Solo a veces	125	53.0
A menudo	78	33.1
Siempre	15	6.4
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 53.0% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que solo a veces realizan AF en los meses de vacaciones, el 33.1% indican que a menudo realizan AF en los meses de vacaciones, un 7.6% indican no realizar ninguna AF en los meses de vacaciones y finalmente un 6.4% expresan que siempre realizan AF en los meses de vacaciones.

Tabla 4 ¿Cuántos días a la semana tú realizas actividad física vigorosa?

DAF Vigorosa	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	55	23.3
2 o 3 días	141	59.7
4 o 5 días	35	14.8
Más de 5 días	5	2.1
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 59.7% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que de 2 o 3 días a la semana realizan AF vigorosa, 23.3% indican que no realizan ningún día AF vigorosa, un 14.8% indican realizar AF vigorosa 4 o 5 días a la semana y finalmente un 2.1% expresan que realizan AF vigorosa por más de 5 días

Tabla 5 ¿Cuantos minutos / día tú realizas actividad física vigorosa?

MAF Vigorosa	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	103	43.6
De 11 a 29 minutos	91	38.6
De 30 a 39 minutos	29	12.3
Más de 40 minutos	13	5.5
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 43.6% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que realizan AF vigorosa menos de 10 minutos, el 38.6% indican que realizan AF vigorosa entre 11 a 29 minutos, mientras que un 12.3% manifiestan que realizan AF vigorosa de 30 a 39 minutos y finalmente un 5.5% expresan realizan AF vigorosa por más de 40 minutos.

Tabla 6 ¿Cuantos días a la semana tú realizas actividad física moderada?

DAF Moderada	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	14	5.9
2 o 3 días	83	35.2
4 o 5 días	107	45.3
Más de 5 días	32	13.6
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 45.3% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que de 4 o 5 días a la semana realizan AF moderada, el 35.2%

indican que 2 o 3 veces a la semana, un 13.6% indican realizar AF moderada por más de 5 días 4 o 5 días y finalmente un 5.9% expresan que no realizan ninguna AF moderada.

Tabla 7 ¿Cuántos minutos / día tú realizas actividad física vigorosa?

MAF Moderada	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 10 minutos	39	16.5
De 11 a 29 minutos	81	34.3
De 30 a 39 minutos	80	33.9
Más de 40 minutos	36	15.3
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

Por un lado, el 34.3% de estudiantes de la I.E.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que realizan AF moderada entre 11 a 29 minutos, el 33.9% indican que realizan AF moderada entre 30 a 39 minutos, mientras que un 16.5% manifiestan que realizan AF moderada menos de 10 minutos y finalmente un 15.3% expresan realizan AF vigorosa por más de 40 minutos.

Tabla 8 ¿Tu acostumbras ir de casa al colegio en?

	Frecuencia	Porcentaje
Movilidad Particular	7	3.0
Transporte urbano	33	14.0
A pie	196	83.1
Total	236	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de actividad física.

Elaborado: Por el investigador.

El 83.1% de estudiantes de la IE.S Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro expresan que acostumbran a ir al colegio a pie, el 14.0% manifiestan ir al colegio en transporte urbano y finalmente un 3.0% indican ir al colegio en movilidad particular.