



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

Programa escuela en movimiento en las capacidades físicas de quinto de secundaria en una institución educativa pública, Lima-2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Doctor en Educación

AUTOR:

Vera Zambrano, Jorge Froilan (orcid.org/0009-0001-7734-3437)

ASESOR

Dr. Diaz Manrique, Jimmy (orcid.org/0000-0002-5240-1522)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2024

Declaratoria de autenticidad del asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, DIAZ MANRIQUE JIMMY, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Programa escuela en movimiento en las capacidades físicas de quinto de secundaria en una institución educativa pública, Lima-2024", cuyo autor es VERA ZAMBRANO JORGE FROILAN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 09 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DIAZ MANRIQUE JIMMY DNI: 25713875 ORCID: 0000-0002-5240-1522	Firmado electrónicamente por: DMANRIQUEJ el 09- 08-2024 14:18:01

Código documento Trilce: TRI - 0856376



Declaratoria de originalidad del/os autor/es



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VERA ZAMBRANO JORGE FROILAN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa escuela en movimiento en las capacidades físicas de quinto de secundaria en una institución educativa pública, Lima-2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
JORGE FROILAN VERA ZAMBRANO DNI: 70873801 ORCID: 0009-0001-7734-3437	Firmado electrónicamente por: JVERAZ el 09-08-2024 19:58:03

Código documento Trilce: TRI - 0856378



Dedicatoria

A mi madre, quien me enseñó a trabajar por mis sueños y siempre tuvo palabras para motivarme. que su amor esté presente en cada día de mi vida. A mi familia, por todo su amor inmenso, por creer en mí y por siempre motivarme a perseguir mis objetivos.

Agradecimiento

Gracias Agradezco a Dios por concederme la energía y la salud necesarias para lograr con éxito mi objetivo. Reconocer el trabajo directivo realizado por los líderes, directores y profesores de la Universidad Privada César Vallejo.

Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del/os autor/es.....	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	18
III. RESULTADOS	28
IV. DISCUSIÓN.....	36
V. CONCLUSIONES.....	42
VI. RECOMENDACIONES.....	43
VII. PROPUESTA	44
REFERENCIA	47
ANEXOS.....	54

Índice de tablas

Tabla 1 Muestra de Estudio.....	21
Tabla 2 Baremos de la variable capacidad física	23
Tabla 3 Validación por Juicio de expertos.....	24
Tabla 4 Validez de las variables	24
Tabla 5 Confiabilidad de los Instrumentos	25
Tabla 6 Instrumento de Medición test Programa	25
Tabla 7 Análisis Estadístico y Estadísticos de Prueba	26
Tabla 8 Pre test y Post test Capacidades Físicas	28
Tabla 9 Pre test y Post test dimensión Fuerza	29
Tabla 10 Pre test y Post test dimensión Velocidad.....	30
Tabla 11 Pre test y Post test dimensión Flexibilidad	31
Tabla 12 Pre test y Post test dimensión Resistencia	32
Tabla 13 Estadística Inferencial.....	33
Tabla 14 Estadística Inferencial.....	34
Tabla 15 Estadística Inferencial.....	34
Tabla 16 Estadística Inferencial.....	35
Tabla 17 Estadística Inferencial.....	35

Resumen

La investigación se enmarca en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3: garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. El objetivo del estudio fue evaluar la eficacia del programa "Escuela en Movimiento" en mejorar las capacidades físicas de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Francisco Bolognesi en Lima. El estudio es de tipo cuantitativo, aplicado y cuasi-experimental, con un diseño experimental que incluyó un grupo experimental y un grupo de control, cada uno compuesto por 80 estudiantes. Los principales resultados indicaron mejoras significativas en las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad en el grupo experimental tras la implementación del programa durante 12 semanas. Además, se observó un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes participantes. Las conclusiones resaltan la efectividad del programa "Escuela en Movimiento" en el desarrollo de capacidades físicas, contribuyendo positivamente a su bienestar general y alineándose con los objetivos del ODS 3, promoviendo hábitos saludables a largo plazo.

Palabras clave: Capacidades físicas, Programas de intervención, Actividad física, vida saludable, Bienestar estudiantil.

Abstract

The research is framed in Sustainable Development Goal (SDG) number 3: guarantee a healthy life and promote well-being for all at all ages. The objective of the study was to evaluate the effectiveness of the "School in Motion" program in improving the physical abilities of fifth-grade secondary school students at the Francisco Bolognesi Educational Institution in Lima. The study is quantitative, applied and quasi-experimental, with an experimental design that included an experimental group and a control group, each composed of 80 students. The main results indicated significant improvements in strength, endurance, flexibility and speed capabilities in the experimental group after implementing the program for 12 weeks. In addition, a positive impact was observed on the emotional well-being of the participating students. The conclusions highlight the effectiveness of the "School on the Move" program in developing physical capabilities, contributing positively to their general well-being and aligning with the objectives of SDG 3, promoting long-term healthy habits.

Keywords: Physical abilities, Intervention programs, Physical activity, healthy living, Student well-being.

Abstract

A pesquisa está enquadrada no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3: garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia do programa “Escola em Movimento” na melhoria das capacidades físicas de alunos do quinto ano do ensino médio da Instituição Educacional Francisco Bolognesi de Lima. O estudo é quantitativo, aplicado e quase-experimental, com desenho experimental que incluiu um grupo experimental e um grupo controle, cada um composto por 80 alunos. Os principais resultados indicaram melhorias significativas nas capacidades de força, resistência, flexibilidade e velocidade no grupo experimental após a implementação do programa durante 12 semanas. Além disso, foi observado um impacto positivo no bem-estar emocional dos alunos participantes. As conclusões destacam a eficácia do programa “Escola em Movimento” no desenvolvimento das capacidades físicas, contribuindo positivamente para o seu bem-estar geral e alinhando-se com os objetivos do ODS 3, promovendo hábitos saudáveis a longo prazo.

Palavras-chave: Capacidades físicas, Programas de intervenção, Atividade física, vida saudável, Bem-estar estudantil.