



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de  
Nuevo Chimbote - 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTORA:**

Utrilla Morales, Giovany Soledad (orcid.org/0009-0008-3390-8169)

**ASESORA:**

Dra. Calla Vasquez, Kriss Melody (orcid.org/0000-0003-4976-2332)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**TRUJILLO - PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

A Dios, mis padres, pareja, hijo Marcelo y Sulin por apoyarme de forma constante en la realización de mis metas académicas.

La autora.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis maestros de la UCV y a Marcelo Pineda inspiración de vida.

La Autora



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024", cuyo autor es UTRILLA MORALES GIOVANY SOLEDAD, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 10 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY DNI: 41599709 ORCID: 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 10-07- 2024 16:22:42

Código documento Trilce: TRI - 0808796



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, UTRILLA MORALES GIOVANY SOLEDAD estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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
GIOVANY SOLEDAD UTRILLA MORALES DNI: 32978355 ORCID: 0009-0008-3390-8169	Firmado electrónicamente por: GIOVANYS el 10-07- 2024 22:37:01

Código documento Trilce: TRI - 0808799

# ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE .....	ii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. MÉTODO .....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra y muestreo.....	16
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	17
3.5. Procedimiento de recolección de datos: .....	19
3.6. Método de análisis de datos: .....	19
3.7. Aspectos éticos: .....	20
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN .....	27
VI. CONCLUSIONES .....	29
VII. RECOMENDACIONES .....	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	Frecuencia y porcentaje de la dimensión sexo de la Actividad Física en el VI ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024	22
<b>Figura 2.</b>	Frecuencia y porcentaje de la dimensión edad de la Actividad Física del VI ciclo de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia.	23
<b>Figura 3.</b>	Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión actividad física	24
<b>Figura 4.</b>	Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión frecuencia	25
<b>Figura 5.</b>	Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión duración	26
<b>Figura 6.</b>	Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión intensidad	27

## ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión sexo de la Actividad Física en el VI ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024
- Tabla 2.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión edad de Actividad Física en el VI ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024
- Tabla 3.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión tipo de actividad física ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?
- Tabla 4.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión tipo de actividad física ¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre fuera del horario escolar?
- Tabla 5.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión tipo de actividad física ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso en horario escolar?
- Tabla 6.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión frecuencia. En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?
- Tabla 7.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración, en los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?
- Tabla 8.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración ¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?
- Tabla 9.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración ¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?
- Tabla 10.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?
- Tabla 11.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?
- Tabla 12.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderada?



## RESUMEN

El objetivo del estudio fue analizar el nivel de actividad física en estudiantes adolescentes de la I.E. Pedro Pablo Atusparia en Nuevo Chimbote, enfocándose en la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada. La investigación se basó en teorías que destacan los beneficios físicos, sociales y emocionales de la actividad física en adolescentes. Fue un estudio básico con un diseño no experimental, descriptivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 175 estudiantes de la referida institución educativa, a quienes se le aplicó el instrumento de medición “cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes”. Los resultados señalan que el 33.1% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física baja, el 22.9 % moderada y, por último, el 44 % un nivel de actividad física alta. La conclusión señala que la muestra que, aunque la mayoría de los individuos se dedica a actividades de alta intensidad, un tercio mantiene un nivel bajo de actividad.

Se recomendó desarrollar mayores programas de actividad física en las escuelas, proporcionar infraestructuras adecuadas y lanzar campañas de concienciación para promover hábitos de vida activos entre los adolescentes.

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

## ABSTRACT

The objective of the study was to analyze the level of physical activity in adolescent students of the I.E. Pedro Pablo Atusparia in Nuevo Chimbote, focusing on the frequency, duration and intensity of physical activity performed. The research was based on theories that highlight the physical, social and emotional benefits of physical activity in adolescents. It was a basic study with a non-experimental, descriptive and cross-sectional design. The sample was made up of 175 students from the aforementioned educational institution, to whom the measurement instrument “physical activity level questionnaire for adolescents” was applied. The results indicate that 33.1% of the students present a low level of physical activity, 22.9% moderate and, finally, 44% a high level of physical activity. The conclusion indicates that the sample shows that, although the majority of individuals engage in high-intensity activities, a third maintain a low level of activity.

It was recommended to develop greater physical activity programs in schools, provide adequate infrastructure and launch awareness campaigns to promote active lifestyle habits among adolescents.

**Keywords:** physical activity, health, frequency, intensity, duration.

## **I. INTRODUCCIÓN**

El ejercicio corporal es vital para el bienestar de las personas, especialmente en la población escolar de una institución educativa. Sin embargo, la frecuencia, duración, intensidad y tipo de ejercicio no son identificados al momento de ejecutarlos, lo que resulta en una participación irregular o insuficiente en actividades que promueven la salud, generando prácticas inadecuadas que no son aprovechadas al máximo y que podrían perpetuarse en una cultura de inactividad que amenaza su salud y su proyecto de vida a largo plazo.

Domínguez Gabriel et al. (2024), enfocaron la relación entre la carencia de ejercicio motriz y el sedentarismo, y sus consecuencias adversas para el bienestar físico cardio metabólico, independientemente de los niveles de ejercicio presentes en la población analizada. Además, informaron sobre la diferencia entre la pasividad física y sedentarismo para abordar de manera efectiva los riesgos asociados a incentivar prácticas de vida más activas y sanas.

Páramo Bernáldez (2023), manifestó la falta de motivación en el ámbito de la formación deportiva, el incumplimiento de las recomendaciones diarias de ejercicio físico y la alta prevalencia de su ciclo vital sedentario, especialmente entre las niñas, destacó que fue necesario adaptar las recomendaciones de actividad física según su edad y condición física, generando una mayor participación tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Los autores Crisóstomo Ramírez et al. (2021), destacaron que la falta de instrucción deportiva en adolescentes causó resultados perjudiciales en múltiples niveles, como el bienestar del descanso, la duración dedicada al ocio inactivo y la regulación de la ansiedad, el estrés y el sentimiento negativo. Por lo tanto, fue importante promover espacios para que los jóvenes se mantuvieran físicamente activos, especialmente para mejorar su desempeño académico y bienestar general.

Ante ello, los estudios realizados por De Vargas y Herrera (2020), señalaron que existen factores importantes para combatir el sedentarismo en la adolescencia.

Según Corzo Francisco (2023), indicó que el 59.9% de los estudiantes participaron en actividades físicas de intensidad, tales como correr, jugar con balones, realizar actividades de arte sentados, resolver rompecabezas y bailar, mientras que un 56.7% realizó diversas actividades físicas varias veces por semana, como barrer, regar plantas, dar paseos y preparar alimentos. Esta situación planteó un problema debido a que la reducción del entrenamiento físico y la expansión del tiempo dedicado al uso de tecnología y redes sociales han contribuido al incremento de la masa corporal y a la disminución del estado físico, cognitivo y psicológico en los adolescentes.

La investigación realizada por Mendo Bazán (2021), examinó la carencia de atención en la progresión del movimiento corporal a nivel nacional, destacando la falta de instalaciones deportivas y recursos, así como el impacto de la inactividad física en los estudiantes. Se mencionaron posibles razones, como la ineficacia de las políticas educativas y los obstáculos para involucrarse en ejercicios físicos, que pueden impactar negativamente en su bienestar estudiantil. El propósito del estudio fue analizar y comprender estas problemáticas para proponer soluciones que fomenten hábitos saludables y activos en los estudiantes.

En lo que concierne, Obregón y Toribio (2021), describieron que, en el Perú, hubo falta de docentes en el área en muchas escuelas, especialmente en áreas remotas, lo que llevó a un recorte en el currículo, afectando la formación social, el comportamiento de los estudiantes y el desarrollo de su inteligencia emocional a largo plazo.

Centrándonos en la región, el estudio de Hinojosa Román (2022), buscó detectar los probables motivos y efectos del descenso de la actividad motora en los estudiantes, como el aumento del sedentarismo y la obesidad. Los datos recopilados permitieron proponer soluciones y estrategias para fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades no transmisibles a largo plazo.

En la localidad de Chimbote, Bazán Medina (2022), describió que, en su colegio, se evidenció una falta de estrategias didácticas para estimular a los niños en el aprendizaje psicomotriz, tanto en la educación remota como en las

clases presenciales. Además, los docentes mostraron limitaciones en el uso de medios virtuales, y los padres no valoraron la importancia del juego como herramienta educativa, lo que resultó en una debilidad en la formación de los pequeños, especialmente al iniciar la etapa primaria, donde se observó una falta de habilidades motoras y corporales necesarias para un progreso adecuado en su educación.

Por esta razón, y en base a estudios publicados, la presente investigación permitió identificar el ejercicio físico de los escolares mediante la interrogante: ¿Cuáles son las dimensiones de la actividad física del VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024?

Como objetivo general, se planteó: Conocer las dimensiones de la actividad física del VI Ciclo de la I.E. 88227 de Nuevo Chimbote – 2024.

Asimismo, los objetivos específicos trazados fueron: Identificar la actividad física según la edad del VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024; identificar la actividad física según el sexo del VI Ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024; identificar la actividad física según el tipo del VI Ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024; identificar la frecuencia de la actividad física del VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024; identificar la duración de la actividad física del VI Ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024; identificar la intensidad de la actividad física del VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024.

De igual forma, la justificación teórica permitió analizar, ampliar y enriquecer el conocimiento en los campos de la educación física (Bello Dávila et al., 2010).

En cuanto a la justificación práctica, fue el impacto que produce en la vida diaria del estudiante, aplicado a diversos contextos sociales, lo que permitió promover un entorno más saludable, teniendo una influencia notable en su bienestar y calidad de vida (Torres Estela y Piscocoya Ramírez, 2014).

Por otro lado, la justificación metodológica tuvo un enfoque descriptivo simple y el uso del método descriptivo cuantitativo. Para conocer y describirla, se utilizó una escala nominal, permitiendo una evaluación detallada, proporcionando datos relevantes para futuros estudios y ampliando el conocimiento en esta área (Wilson Fabian, 2023).

La investigación recopiló datos específicos sobre la actividad física en un contexto real, cuya delimitación del problema fue la línea de investigación: Didáctica y evaluación de los aprendizajes, con la unidad de análisis: Actividad física de los estudiantes del VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024.

El trabajo de investigación no planteó hipótesis, por ser una investigación descriptiva simple que buscó caracterizar un hecho o fenómeno sin formular hipótesis específicas. Aunque no se establecieron hipótesis, las variables de estudio se mencionaron en los objetivos de investigación para medir, de forma independiente, su relación (Jáuregui Camacho, 2022).

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional Páramo Bernáldez (2023), en su trabajo de investigación analizó el tiempo dedicado al ejercicio por adolescentes, detectó diferencias por edad y sexo, evaluó la satisfacción y determinó necesidades educativas en actividad física. En la metodología utilizó el diseño descriptivo transversal con encuestas anónimas a adolescentes de educación secundaria en Fuensalida (Toledo-España) cuyos resultados fueron mayor ejercicio fuera del ámbito académico, varones más activos, actividad principal: caminar, satisfacción general con la cantidad de ejercicio. Este antecedente fue importante porque destacó la relevancia de adaptar recomendaciones a edad, género y preferencias individuales.

Amagua Maldonado (2023), realizó una revisión sistemática para identificar los factores que afectan la ausencia de ejercicio físico y los aspectos positivos del ejercicio entre los adolescentes fueron objeto de una investigación minuciosa en bases de datos académicas, se eligieron 15 documentos relevantes que cumplían con los parámetros establecidos cuyos resultados evidenció un debilitamiento físico significativo en ellos identificando factores como avances tecnológicos, hábitos familiares y mala alimentación como causantes de esta disminución dando como conclusiones que la inactividad física en los adolescentes estuvo asociada con problemas de salud como obesidad, enfermedades cardiovasculares y atrofia muscular. Este antecedente destacó la relevancia de fomentar la práctica de ejercicio entre los jóvenes para prevenir enfermedades crónicas y mejorar su bienestar físico y psicosocial.

El trabajo de Alfaro y Gómez (2021), tuvo como objetivo, evaluar los hábitos de movimiento corporal en adolescentes durante la COVID-19, utilizando el cuestionario Youth Activity Profile (YAP) para recopilar datos sobre el ejercicio físico de los estudiantes, observando que la mayoría de los adolescentes practican más de 250 minutos en la semana, con una tendencia a realizarla por la tarde. Este estudio fue relevante sobre los hábitos de las actividades físicas en adolescentes.

Crisóstomo Ramírez et al. (2021), recopilaron información sobre la actividad física durante la pandemia, analizando datos de una encuesta enfocada en estudiantes de 13 a 16 años en una escuela. La metodología

empleada fue de diseño de investigación descriptiva mixta aplicándose una encuesta validada para recopilar información cualitativa y cuantitativa, se concluyó que el confinamiento afectó la cantidad y calidad del ejercicio físico en los escolares. Este antecedente fue importante para comprender cómo el confinamiento influyó en la práctica motriz de los jóvenes adaptando estrategias educativas en situaciones similares.

Alarcón y Antonio (2020), plantearon como objetivo describir cómo influye la actividad física en el rendimiento escolar de los adolescentes, utilizando en la metodología una revisión de literatura actualizada sobre actividad física y rendimiento académico en adolescentes, Además se analizaron 65 artículos, seleccionando 34 para el estudio, teniendo resultados positivos donde el acondicionamiento físico influyó en la salud cardiovascular y académica de los adolescentes. Este antecedente fue importante ya que proporcionó una base sólida y actualizada sobre el impacto beneficioso del ejercicio físico en el desempeño cognitivo de los adolescentes al incorporar estos hallazgos, se enriqueció la investigación al respaldar la relevancia de promover el ejercicio físico en entornos educativos para optimizar la salud y su desempeño académico.

Rodríguez Torres et al. (2020), evaluaron las bondades del ejercicio motriz en escolares, así como los desafíos que esto involucra para los integrantes del colegio realizando un análisis teórico de bibliografía sobre la temática, revisando más de 40 documentos científicos para valorar los fenómenos estudiados. En sus resultados detectaron el control de patologías y el incremento del bienestar físico y emocional destacando la importancia de la interacción entre la escuela, los profesores y los estudiantes. Para optimizar el proceso educativo concluyeron que es vital para el crecimiento del menor de edad en la escuela y su interacción social.

El estudio de López Salazar et al. (2023), fue evaluar la cantidad de ejercicio físico de los escolares en la institución educativa de Lima. Emplearon para ello un enfoque descriptivo y transversal con 470 alumnos de 12 a 17 años. encontrando que la mayor parte tenía un nivel moderado de ejercicio físico habitual, seguido de bajo y alto. Además, se observó una disparidad en la actividad física entre géneros. Se concluyó que la falta ella contribuye como un



elemento de riesgo para trastornos de salud como obesidad corpulenta. Este estudio sirvió como antecedente para investigaciones académicas sobre actividad física en adolescentes, proporcionando información relevante sobre la cantidad del ejercicio realizado y sus implicaciones en la salud de esta población.

Mamani Ramos et al. (2017) en su tesis doctoral tuvieron como objetivos el nivel de ejecución física en escolares, evaluar la diferencia de actividad física entre géneros. La metodología empleada fue de estudio transeccional-descriptivo con 225 estudiantes de 15 a 17 años, se utilizó un inventario de actividad física habitual. y como resultados encontrados fueron niveles bajos en adolescentes de Puno y diferencias mínimas entre mujeres y hombres en la práctica deportiva, llegando a las conclusiones de que los adolescentes no cumplieron con los niveles recomendados de ejercicio físico indicando la necesidad de una acción urgente para prevenir enfermedades crónicas. Así mismo nos sirvió de referencia para la investigación destacando la importancia de promover hábitos saludables desde temprana edad.

Los estudios realizados por Panduro Silva (2020), tuvo como objetivo dar a conocer la importancia de la práctica de actividades deportivas en adolescentes, utilizando un método de investigación descriptiva exploratoria concluyendo que las actividades deportivas son fundamentales para los adolescentes, brindando beneficios psicológicos, físicos, sociales y de salud. Este antecedente aportó información sobre la relevancia, así como recomendaciones de deportes y pautas para padres, complementando estudios previos sobre el tema.

Reyes Peralta (2023), en su tesis se propuso identificar la conexión entre ejercicios físicos y diversos aspectos psicológicos como la satisfacción personal, el autocontrol, la autonomía y la actitud pro social en estudiantes. Para ello, empleó un cuestionario que aborda tanto el movimiento corporal como la salud mental en este grupo de estudiantes. El estudio se enmarcó en un diseño transeccional, el cual reveló un vínculo directo entre el ejercicio físico y el bienestar en los estudiantes de secundaria. Se encontró que la actividad física está vinculada con la satisfacción personal, el autocontrol, la autonomía y la actitud pro social de los estudiantes. Como conclusión, se destacó que fomentar la participación en actividades físicas podría mejorar la satisfacción personal y

promover habilidades como el autocontrol y la autonomía. Este estudio ofrece datos valiosos sobre el vínculo entre ambos aspectos en los escolares,

El trabajo presentado por Torres Valdivieso y Calva Reyes (2023) tuvo como objetivo investigar la conexión entre la duración de la actividad física y la calidad de vida, con un tipo de estudio descriptivo y cuantitativo de corte transversal con un período de estudio desde septiembre de 2021 hasta abril de 2022, un universo de 73 estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Medicina y con una metodología empleada de análisis cuantitativo, resaltando el cuestionario de Cabello Rivadeneira, 2018 con la escala de medición tipo Likert en la variable actividad física. Los hallazgos y conclusiones del estudio fueron útiles para el diseño de programas que promuevan la actividad física y mejoren la calidad de vida tanto de los estudiantes universitarios como de la población en general.

Cabello Rivadeneyra (2018), tuvo como propósito principal examinar el impacto de la actividad física en el bienestar de los alumnos de una institución educativa de Lima utilizando un diseño transversal no experimental y de nivel correlacional, la población de estudio incluyó a los 120 estudiantes del V ciclo de primaria, y se emplearon dos escalas de medición tipo Likert, previamente validadas en términos de confiabilidad y validez. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el método hipotético-deductivo, utilizando la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Los resultados indicaron que existió una relación directa pero débil entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de primaria. Tanto los resultados como la metodología de este estudio nos sirvieron como referencia para explorar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en diversas poblaciones estudiantiles.

El trabajo académico de Hinojosa Román (2022), propuso indagar el nexo entre la dimensión físico funcional y Met de aptitud física con la actividad física en escolares de secundaria., por ello se aplicaron pruebas como la carrera de lanzadera de 20 metros y se evaluó la capacidad aeróbica de los adolescentes utilizando instrumentos como el IPAQ para medir el nivel de actividad física dando como resultados que inactividad física puede llevar a cambios fisiológicos negativos en los escolares resaltando urgencia de promover la actividad motriz en las escuelas para potenciar el bienestar físico y emocional de los

adolescentes. Estos hallazgos sirvieron como antecedente para futuros trabajos sobre la actividad física en adolescentes, destacando la relevancia de conservar un nivel apropiado de actividad física para la salud y el rendimiento escolar.

En este estudio, los autores subrayan la relevancia de analizar las distintas definiciones de la variable Actividad Física que según López Salazar et al. (2023) señalan que la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que se trata de cualquier acción muscular intencionada que resulta en un aumento del gasto energético y engloba una variedad de actividades como desplazamientos, trabajo, labores domésticas, recreación, deportes o ejercicios incorporados en la rutina diaria, familiar o comunitaria.

De acuerdo con Solano Armenta (2023), tiene beneficios tanto en la salud física como en la mental, donde los efectos positivos yacen en el sistema inmunológico, metabólico y hormonal, lo cual puede influir en la competencia afectiva.

Por otro lado, Benítez Sillero et al. (2022), la describen como cualquier tipo de movimiento corporal que implique un gasto de energía, ya sea de forma libre o estructurada. Los ejercicios físicos pueden tener repercusión positiva en diversos aspectos psicosociales de la población adolescente, incluyendo las habilidades emocionales.

Según Adamas Uribe (2019), precisa que todo ejercicio físico puede contribuir a mejoras significativas en la agudeza mental, reducción del estrés, y la capacidad cognitiva, lo cual sugiere una vinculación entre los ejercicios físicos y las habilidades emocionales. Además, toda actividad física permite generar dopamina y endorfinas. Se resalta la importancia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceda la importancia de fomentar el ejercicio físico entre los estudiantes como elemento de un estilo de vida saludable. En línea con las recomendaciones de la OMS es crucial seguir promoviendo en el entorno educativo para mejorar el bienestar general.

Según García Páramo Bernáldez (2023), la edad se refiere a la etapa de la vida de los participantes en el rango de la adolescencia, que generalmente abarca desde los 10 hasta los 19 años.

Para Jáuregui Camacho (2022), la edad se refiere como el período de tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento presente. Para definición de Sexo, García Páramo Bernáldez (2023), se refiere a la clasificación de los participantes en categorías de masculino y femenino para analizar posibles diferencias en relación a la actividad física. Según Torres y Calva (2023), el sexo se refiere a las características biológicas que diferencian a los seres humanos en función de sus órganos reproductivos y cromosomas. En general, se clasifica a las personas en dos categorías principales en función de su sexo biológico, femenino y masculino. García Páramo Bernáldez (2023), se refiere a las diferentes categorías o clasificaciones de actividades físicas que los participantes realizan, permitiendo analizar las preferencias y hábitos de actividad física de los adolescentes.

Según Torres y Calva (2023), existen diferentes tipos de actividad física que se pueden clasificar según criterios como no estructurada como actividades como labores del hogar, trabajos de jardinería, desplazamientos para realizar tareas cotidianas y estructurada como participación en clases de fitness, ejercicios de gimnasio, deportes con normas de competición, caminatas programadas, entre ellos destacan: Deportiva, por su parte, Solano Armenta (2023) describe que es la participación en deportes organizados, juegos competitivos o actividades físicas que implican un nivel más alto de esfuerzo físico y habilidades específicas, lo cual incluye deportes de equipo, atletismo, natación, gimnasia, artes marciales, entre otros.

Ávila Manríquez et al. (2021), indica que resulta beneficioso al propiciar la salida del sedentarismo, fomentando al mismo tiempo la autonomía, la autoestima y la conciencia del propio cuerpo. Se refiere a la participación en deportes organizados, juegos competitivos o actividades físicas que destacan un nivel más elevado de esfuerzo físico y habilidades específicas, como deportes de equipo, atletismo, natación, gimnasia, artes marciales, entre otros. Esta actividad física tiene varios beneficios, como salir del sedentarismo, lo que mejora la coordinación global y la oxigenación en las células, Mejorar la atención y concentración, aumentar la autonomía, la confianza y el reconocimiento de la corporeidad.

En relación con la inteligencia emocional, la práctica deportiva puede contribuir a mejorar la autorregulación y la adaptabilidad, lo que permite a los individuos enfrentar y manejar situaciones emocionalmente desafiantes de manera más efectiva. Además, la participación en deportes y actividades físicas puede acrecentar la dopamina y las endorfinas lo que promueve el bienestar emocional y la salud mental.

Para la actividad física recreativa, según Solano Armenta (2023), se refiere a todos los ejercicios físicos y deportes con el propósito de divertirse, relajarse y disfrutar del tiempo libre lo cual, contribuye al bienestar emocional y mental, proporcionando una forma de aliviar la ansiedad e incrementar la calidad de vida.

Las afirmaciones de Vargas Tenorio et al. (2023), indican que es de suma importancia el recreo escolar, ya que la promueven en los estudiantes, permitiendo el desarrollo integral de los mismos, el socializar y convivir con sus pares.

Laboral, según Solano Armenta (2023), se refiere a la realización de ejercicios durante la jornada laboral con el propósito de fomentar su práctica. Estos ejercicios suelen estar diseñados para compensar los efectos desfavorables de estar sentado o realizando tareas repetitivas, por lo que puede incluir estiramientos, ejercicios de fortalecimiento muscular y técnicas de relajación, con el fin de mejorar la postura, reducir el estrés y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Por otro lado, Rodríguez Vela et al. (2023), mencionan que es la realización de ejercicio físico dentro del entorno laboral, con el objetivo de elevar sus condiciones óptimas que le permita mejorar sus expectativas en el ámbito laboral. Se puede destacar que tiene beneficios en lo emocional, Según los autores consultados, la habilidad física puede mejorar la agudeza mental, reducir el estrés y la capacidad cognitiva, y contribuir a la salud emocional y el bienestar. Además, la actividad física puede tener repercusiones positivas en diversos aspectos psicosociales de la población adolescente, incluyendo las habilidades emocionales. En cuanto a los tipos de actividad física, se puede mencionar la actividad deportiva y la gimnasia laboral, que pueden mejorar la coordinación

global, aumentar la oxigenación en las células, mejorar la atención y concentración, y promover la autonomía, la autoconfianza y el reconocimiento de la corporeidad.

En frecuencia, Jaramillo y Ávila (2022), se refiere a la regularidad con la que realizan ejercicio o participan en actividades físicas a lo largo de un período de tiempo determinado como, por ejemplo, semanalmente. Esta frecuencia puede variar desde realizar actividad física diariamente, varias veces por semana, semanalmente, hasta de forma ocasional o rara vez.

Vela Peñafiel (2022) manifiesta que la frecuencia en la actividad física hace énfasis en la frecuencia semanal, considerando tanto la duración como la regularidad. Según la OMS, se aconseja realizar actividad física de tres a cinco días por semana para obtener ventajas significativas para la salud.

En cuanto a Duración, Reyes Peralta (2023) menciona que se puede medir en minutos como por ejemplo cuánto tiempo en total se participa en juegos tradicionales o en ejercicio físico durante la última semana.

Uriarte y Seclen (2022) resalta que la duración de las actividades físicas se refiere al tiempo total dedicado al ejercicio físico, ya sea en una sola sesión permanente o en varias sesiones intermitentes de al menos 10 minutos cada una en un día. Esta actividad puede ser continua, como 30 minutos durante cinco días a la semana, o intermitente, con sesiones de 10 minutos separadas por descansos de 3 minutos.

Para intensidad, según la Organización Mundial de la Salud (2020) el movimiento corporal se divide en moderada o vigorosa según su intensidad: La moderada involucra una actividad que eleva la frecuencia cardíaca y la respiración de forma leve, como caminar a paso rápido. Por otro lado, la vigorosa requiere un esfuerzo que hace que la persona respire con dificultad y no pueda mantener una conversación fácilmente, como correr o practicar deportes intensos.

Así mismo para Alarcón y Llanos (2022), la intensidad tiene niveles como vigorosa o alta, y describen que este nivel implica realizar actividad física entre 3 o más días por semana, acumulando un registro de 1500 MET por minuto por semana, o realizar una combinación de actividades entre leve, moderada o

vigorosa durante 7 o más días, alcanzando un registro de 3000 MET por minuto por semana.

Según el estudio de Sepúlveda Martín et al. (2022), la actividad física de nivel intenso durante la sesión de educación física equivale a un 13% del total asociada al horario de la escuela, dicho estudio indica que la habilidad física puede incluir ejercicios como baile rápido, a un nivel avanzado, entre otros. Este tipo de actividades físicas contribuye a fortalecer hábitos saludables, proporcionando una forma de aliviar la ansiedad e incrementar la calidad de vida.

En el nivel Media o Moderada Alarcón y Llanos (2022), la definen como una mezcla de actividades que llegan a registrar 600 unidades metabólicas de reposo por minuto semanal. Por otro lado, Sepúlveda Martín et al. (2022) indican que este nivel es significativamente mayor en comparación con una jornada sin clase de educación física. Además, mencionan que se define entre 3 y 6 MET diarios, que corresponde con lo establecido a escala mundial como sugerencia de ejercicio diario recomendada para la población.

La actividad física de nivel moderado, implica la realización de 5 o más días de una mezcla de actividades (caminar, moderada y vigorosa) que lleguen a registrar 600 unidades metabólicas de reposo por minuto semanal, contribuyendo a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, lo que a su vez puede tener un contribuir positivamente en la salud lo que a su vez puede tener un contribuir positivamente en la salud.

En cuanto a Leve, para Cerón Bedoya et al. (2023), las mujeres realizan más actividad física de intensidad leve en comparación con los hombres. Mientras que Sepúlveda Martín et al. (2022) señalan que, durante una jornada sin clase de educación física, los niños y niñas alcanzan un nivel de actividad física ligera, con un valor de 2.32 MET. Para Baja al respecto, Alarcón y Llanos (2022) hacen referencia aquella persona que no practica algún tipo de ejercicio físico, o lo que realiza no es óptimo para lograr el nivel moderado.

Yáñez Cárdenas et al. (2022), observaron que los niños de los colegios de Cerca de Lima mostraron una mayor actividad en comparación con las niñas, y que no se observaron divergencias importantes en los grados de los ejercicios físicos. Se puede destacar la relevancia de desarrollar una actividad física en la

población adolescente, ya que se ha demostrado que tiene beneficios tanto en el bienestar físico como en la emocional y mental, lo que puede influir en el desarrollo de habilidades emocionales. Además, se ha observado que existen diferencias en los niveles de actividad física entre géneros y que la habilidad física de intensidad moderada a vigorosa tiene mayores beneficios para la salud que la actividad física de baja intensidad.

En cuanto a los beneficios que tiene la actividad física, Leñador Albano et al. (2023), mencionan que la participación en actividad física entre adolescentes ha sido asociada con diversos beneficios para el estado físico social, emocional y mental, así como la prevención de lesiones y una mayor esperanza de vida. La conexión positiva entre la práctica deportiva y la habilidad emocional ayuda a prever y controlar las emociones. en entornos deportivos, lo que puede contribuir al desarrollo integral de los jóvenes.

Amagua Maldonado (2023), indica que la actividad física en adolescentes proporciona beneficios significativos, como optimizar su bienestar, prevenir patologías, promover el desarrollo psicosocial, y favorecer el mantenimiento de un peso sano. Además, el ejercicio motriz ayuda a reducir el nivel de abatimiento, ansiedad, baja autoestima y soledad, promoviendo un bienestar emocional y mental. Incentivar su práctica puede prevenir el sedentarismo en la adolescencia.

Para Jaramillo y Ávila (2022), tiene beneficios como la disminución de la nerviosismo y melancolía y aumento de del sueño, aumento de la autoestima, Además, practicar actividad física regularmente siguiendo las recomendaciones de la OMS puede mejorar aspectos psicosociales, académicos y físicos, contribuyendo a una vida más saludable y menos sedentaria. Es fundamental promover el ejercicio corporal en los adolescentes para evitar enfermedades crónicas, elevar la longevidad por medio de mejoras físicas, mentales y sociales.

Así mismo, para el Ministerio de Sanidad (2006), el ejercicio motriz en adolescentes incluye el fortalecimiento del sistema cardiovascular y la disminución de la probabilidad de obesidad, el fortalecimiento de los músculos y huesos, fomentar el bienestar mental y emocional, y promover hábitos saludables y participar en actividades físicas adecuadas durante esta etapa.



### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación:**

Básica, centrada en la comprensión temporal y fundamental. Se enfoca en ampliar el entendimiento de ideas, teorías y fundamentos sin buscar una aplicación práctica inmediata. Su meta esencial fue contribuir al avance del conocimiento en un campo específico, sin requerir una aplicación inmediata en la práctica. (Torres Fernández, 2016).

##### **3.1.2. Diseño de investigación:**

Según Páramo Bernáldez (2023), el diseño es no experimental descriptivo de tipo transversal simple es una investigación temporal sin seguimiento a lo largo del tiempo. Se enfoca en describir la situación en un momento específico, sin establecer relaciones causales. Es útil para obtener una instantánea de una población en un momento dado. El esquema de la investigación se presenta a continuación:

M = Muestra de estudio

O = Información de interés recogida

M \_\_\_\_\_ O

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### **Variable 1: Actividad Física**

##### **Definición conceptual**

Benítez Sillero et al. (2022), mencionan que es cualquier tipo de movimiento corporal que implique un gasto de energía, ya sea de forma libre o estructurada. Los ejercicios físicos pueden tener repercusión positiva en diversos aspectos psicosociales de la población adolescente, incluyendo las habilidades emocionales.

## Definición operacional

Operacionalmente la variable presenta las siguientes dimensiones:

- Edad
- Sexo
- Tipo
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable actividad física*

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	NIVEL o RANGO
EDAD	· Entre 11a 16 años			
SEXO	· Masculino · Femenino			
TIPO	· Deportiva · Laboral · Recreativa · Ninguna		Cuestionario sobre Actividad Física	
FRECUENCIA	· Diaria · Semanal · Mensual	10 ítems	Alfa de Cronbach	Escala de valoración nominal
DURACIÓN	· Menos de 10 minutos · Entre 10 min y 30 min. · Mas de 30 min.		Aplicativo excel	
INTENSIDAD	· Vigorosa · Moderada · Leve o · Baja			

*Fuente: Jáuregui Camacho (2022)*

### 3.3. Población, muestra y muestreo

#### 3.3.1. Población:

López Luis (2004) la describe como la totalidad de personas y elementos que se pretenden estudiar en una investigación. Dicho estudio estuvo

conformado por 318 estudiantes de ambos sexos pertenecientes al VI Ciclo de la Institución Educativa 88227 De Nuevo Chimbote matriculados en el año académico 2024.

- **Criterios de inclusión:** Por su parte los criterios de inclusión, se ha considerado a todos los estudiantes matriculados en el respectivo ciclo.
- **Criterios de exclusión:** Respecto al criterio de exclusión no se ha considerado a los escolares que no forman parte de la I.E.

### **3.3.2. Muestra:**

Para López Luis (2004) la muestra se concibe como una parte o segmento de la población en la que se realizará la investigación.

También enfatiza que la muestra debe ser representativa del conjunto total y que hay métodos para calcular el tamaño adecuado de la muestra. (Sierra Bravo, 1996).

### **3.3.3. Muestreo:**

La investigación consideró un muestreo no probabilístico por conveniencia basado en el juicio del investigador y no del azar.

## **3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **3.4.1. Técnicas:**

Se seleccionó un cuestionario concordante con lo especificado por Merchán Romero (2017), quien la define como un conjunto de estrategias y métodos para adquirir, procesar, organizar y recordar información.

### **3.4.2. Instrumentos de recolección de datos:**

La encuesta utilizada fue creada por Jáuregui Camacho María Ángela en el año 2022 y se basó mediante el uso de un cuestionario distribuidos en dimensiones. Estos ítems buscaron recopilar y evaluar información. El propósito fue evaluar los tipos y la cantidad de actividad física realizada por los escolares.

El instrumento se fundamentó en la validez mediante el juicio de expertos, garantizando así su idoneidad y fiabilidad para ser utilizado en el ámbito estudiantil. (Wilson Fabián, 2023)

Se describe a continuación:

- **Ficha técnica del instrumento**

Nombre : Cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes

Autor : Jáuregui Camacho María Angela (2022).

Dimensiones : Edad, sexo, tipo. frecuencia, duración e intensidad de la actividad física.

- **Validez**

La validez de los instrumentos estuvo a cargo de 4 expertos profesionales siendo evaluadores de las dimensiones del cuestionario.

INSTRUMENTO	APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR	ESPECIALIDAD	GRADO ACADÉMICO	OPINIÓN DE APLICABILIDAD
<b>Cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes</b>	BLANCO CIUDAD, Víctor Raúl	Educación Física	Maestro en Educación Inclusiva	Aplicable
	RAMÍREZ ROMERO, Bertha Elizabeth	Ciencias Sociales	Doctor en Gestión y Ciencia de la Educación	Aplicable
	RIMARI ARIS, Miguel	Lengua Literatura	Maestro en Educación y con Mención en Gestión de Institución Educativa	Aplicable
	GARCÍA FARIAS, Víctor Alejandro	Lengua Literatura	Doctor y Administración de la Educación	Aplicable

- **Confiabilidad**

Según Cristina Pacheco et al. (2018) lo describe como la coherencia interna de una escala, analizando si los elementos de un instrumento están

relacionados. Se utilizó el alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0,836 para calcular la consistencia interna de la prueba piloto.

Según Cristina Pacheco et al. (2018) lo describe como la coherencia interna de una escala, analizando si los elementos de un instrumento están relacionados. Se utilizó el alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0,836 para calcular la consistencia interna de la prueba piloto.

### **3.5. Procedimiento de recolección de datos:**

Los estudiantes fueron informados sobre la finalidad del instrumento proporcionándoles el material necesario para el llenado correspondiente los cuales fueron aplicados en aulas de la Institución Educativa en el turno de la tarde en horario comprendido entre la 1: 30 pm hasta las 6: 30 pm y con una duración de 40 minutos. Cabe mencionar que el procedimiento tuvo la aprobación de sus padres ya que firmaron una carta de consentimiento informado para autorizar la implementación del cuestionario.

Luego de recolectar la información se realizó un análisis descriptivo de una matriz de datos de Excel obtenidos de los resultados del cuestionario presentándose luego a través de tablas y figuras.

Teniendo en cuenta estos resultados se discutieron en base a los antecedentes detallados en el II capítulo con la finalidad de poder demostrar acuerdos con trabajos similares y así contribuir al conocimiento.

Finalmente se presentaron las conclusiones y recomendaciones de estudio.

### **3.6. Método de análisis de datos:**

Fue de estudio descriptivo mediante un cuestionario de escala nominal. Se analizó la fiabilidad del instrumento de medición utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0.836 lo que indica una buena confiabilidad del instrumento.

Los datos obtenidos del cuestionario fueron procesados en una matriz del programa Excel lo que facilitó conocer de manera organizada y comprensible.

### **3.7. Aspectos éticos:**

Cabe precisar que ha sido sometida a rigor científico con instrumento que superan prueba de confiabilidad y un análisis descriptivo detallado en los lineamientos de la UCV

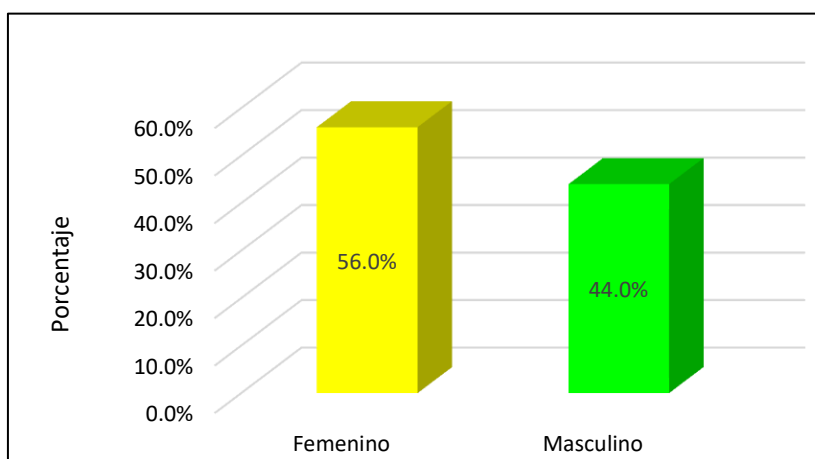
#### IV. RESULTADOS

En este acápite se procedió a presentar los resultados a partir del instrumento aplicado para la variable actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227. de Nuevo Chimbote – 2024.

#### **Análisis descriptivo de dimensiones sexo y edad del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

**Figura 1.**

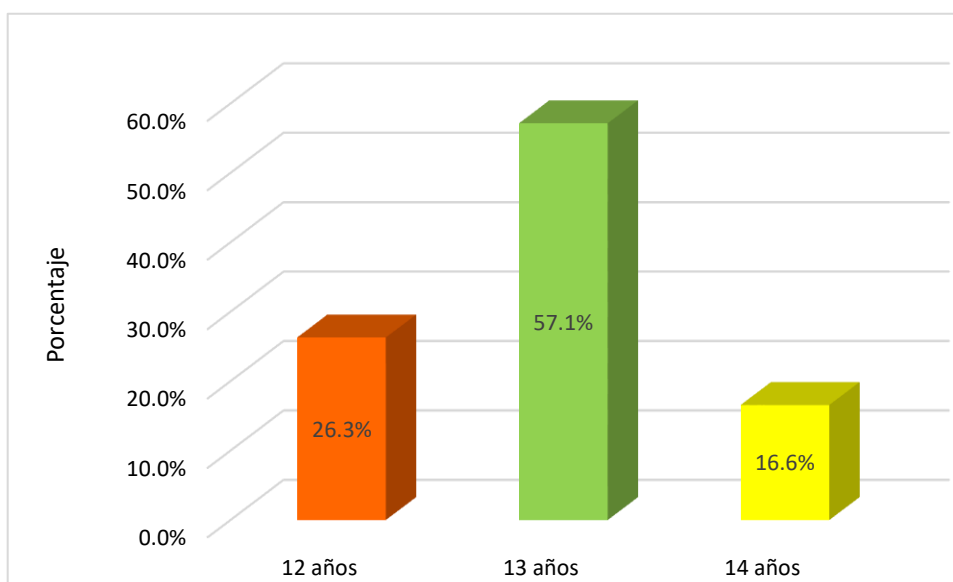
*Frecuencia y porcentaje de la dimensión sexo del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*



*Nota.* En la figura 1, se observó la distribución de estudiantes del colegio según su sexo. De un total de 175 estudiantes, el 56% (98 estudiantes) fueron de sexo femenino, mientras que el 44% (77 estudiantes) fue de sexo masculino. La tabla y la figura demostraron que la población femenina superó a la masculina en esta institución.

## Figura 2.

*Frecuencia y porcentaje de la dimensión edad de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*



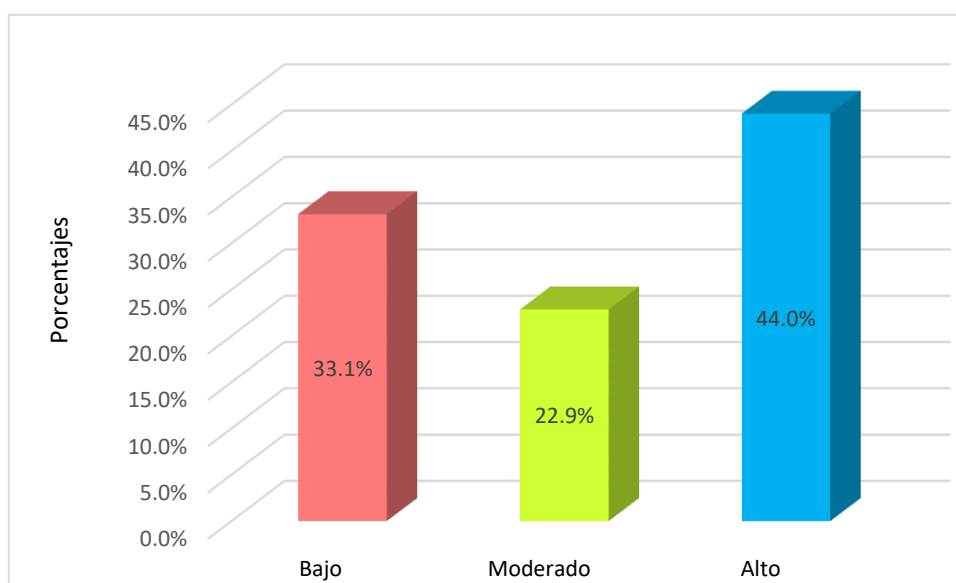
*Nota.* En la figura 2, se observó la distribución de estudiantes del colegio según su edad. Los estudiantes de 13 años representaron el 57,1% (100 estudiantes), siendo el grupo de edad más numeroso. Los estudiantes de 12 años constituyeron el 26,3% (46 estudiantes) y los de 14 años el 16,6% (29 estudiantes). En total, la muestra se comprendió de 175 estudiantes, abarcando el 100% de la población estudiantil.



## Consolidado de la dimensión según el tipo de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024

**Figura 3.**

*Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión según el tipo de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

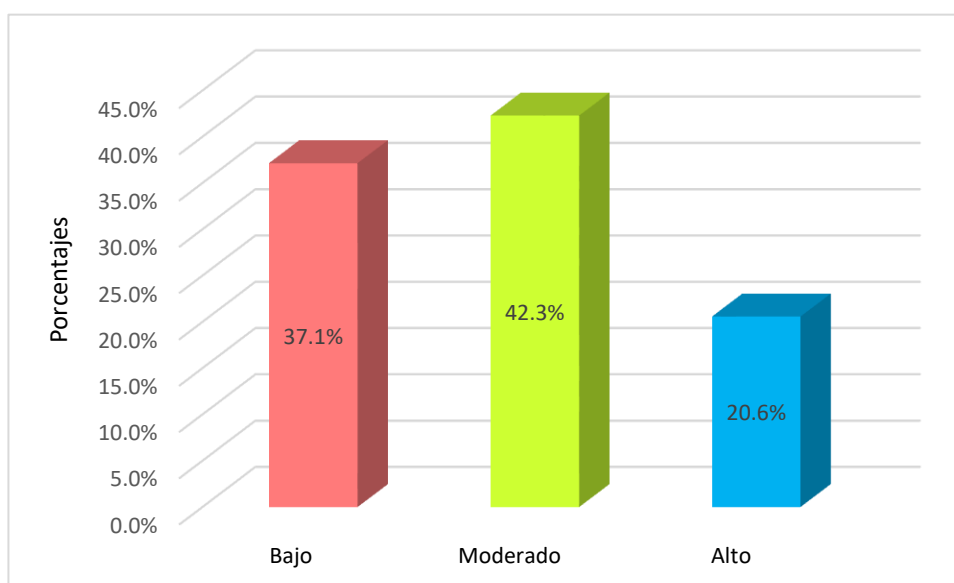


*Nota.* En la figura 3 consolidada la dimensión según el tipo de actividad, se observó que de un total de 175 individuos, el 33.1% (58 personas) tuvo un bajo nivel de actividad, lo que implicó que realizaran actividades físicas mínimas o son sedentarias; el 22.9% (40 personas) participó en actividades de nivel moderado, involucrándose en ejercicios de esfuerzo intermedio como caminar o realizar tareas manuales; y el 44.0% (77 personas) realizó un alto nivel de actividad, participando regularmente en deportes y ejercicios vigorosos. Estos datos indicaron que, aunque la mayoría de los individuos se dedicó a actividades de alta intensidad, un tercio mantuvo un nivel bajo de actividad, lo que sugirió la necesidad de fomentar un estilo de vida más activo entre los menos activos para equilibrar la distribución de la actividad física y mejorar la salud general de la población.

## Consolidado de la dimensión según frecuencia de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024

**Figura 4.**

*Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión frecuencia de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

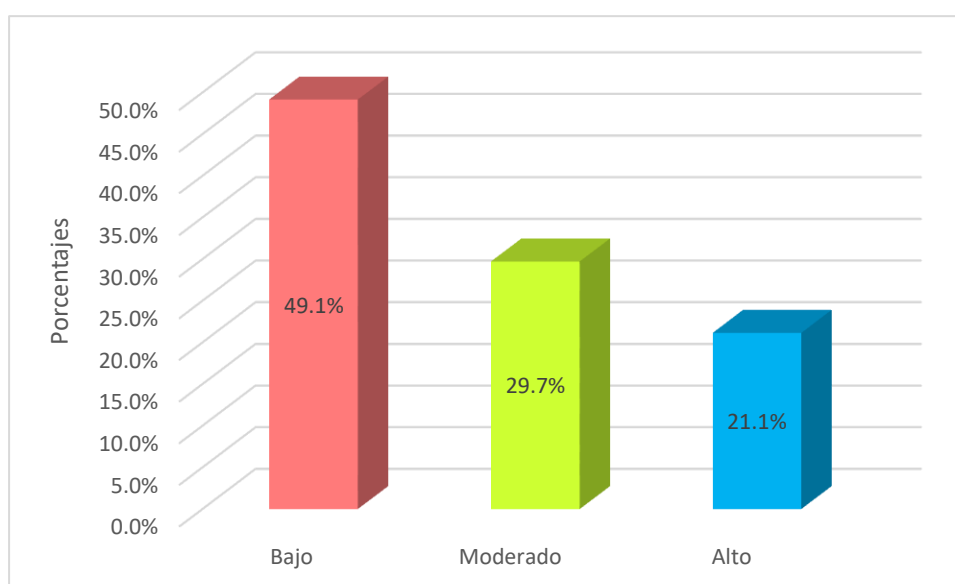


*Nota.* En la figura 4 consolidada del nivel de la frecuencia, se observó que, de un total de 175 individuos, el 37.1% (65 personas) tuvieron una frecuencia baja de actividad en casa, realizando tareas domésticas mínimas; el 42.3% (74 personas) participaron en actividades de frecuencia moderada, involucrándose en tareas domésticas de manera intermedia y regular; y el 20.6% (36 personas) tuvieron una frecuencia alta de actividad en casa, participando constantemente en tareas y actividades domésticas. Estos datos sugirieron que la mayoría de los individuos se encuentren en un nivel moderado de actividad en casa, mientras que una proporción significativa mantuvieron una frecuencia baja, lo cual indica que podrían beneficiarse de un mayor compromiso en las actividades domésticas para mejorar su bienestar y productividad en el hogar.

## Consolidado de la dimensión duración de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024

**Figura 5.**

*Frecuencia y porcentaje consolidado de la dimensión duración de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

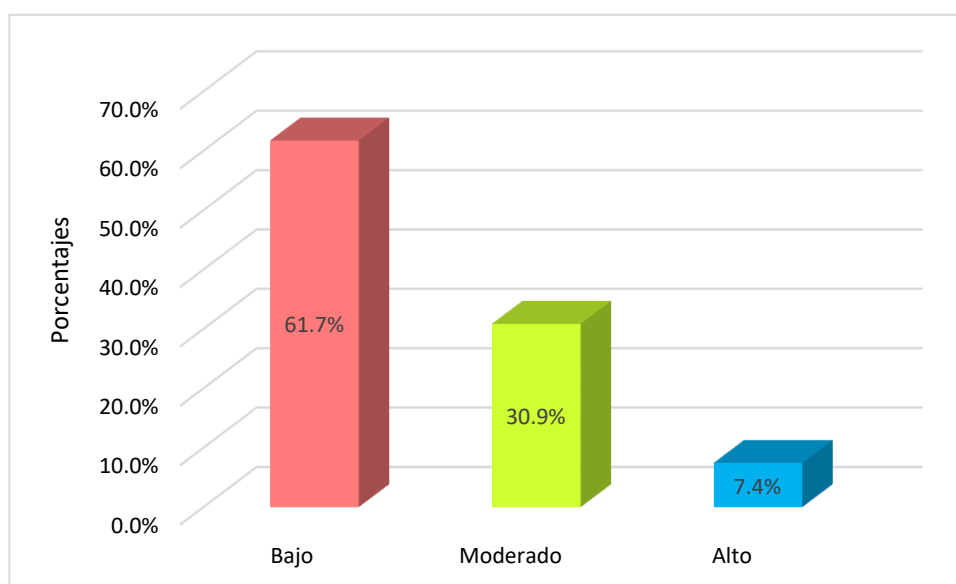


*Nota.* En la figura 5, consolidada del nivel de duración, se observó que, de un total de 175 individuos, el 49.1% (86 personas) tuvieron una duración baja de actividad, dedicando menos tiempo a las actividades físicas o tareas; el 29.7% (52 personas) participaron en actividades de duración moderada, involucrándose en tareas y actividades durante un tiempo intermedio; y el 21.1% (37 personas) tuvieron una duración alta de actividad, participando en actividades por periodos más largos. Estos datos sugirieron que la mayoría de los individuos realizaron actividades durante periodos cortos, mientras que una proporción menor dedica más tiempo a sus actividades, fomentando actividades de mayor duración para mejorar la salud y el bienestar general de la población.

## Consolidado de la Dimensión Intensidad de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024

**Figura 6.**

*Frecuencia y porcentaje consolidado de la dimensión duración de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024.*



*Nota.* En la figura 6 consolidada del nivel de intensidad, se observó que, de un total de 175 individuos, el 61.7% (108 personas) tuvieron una intensidad baja de actividad, lo que indicó que la mayoría realizaron actividades físicas de bajo esfuerzo; el 30.9% (54 personas) participando en actividades de intensidad moderada, involucrándose en ejercicios de esfuerzo intermedio; y solo el 7.4% (13 personas) realizaron actividades de alta intensidad, demandando un esfuerzo físico significativo. Estos datos sugirieron que la mayoría de los individuos se dedicaban a actividades de baja intensidad, mientras que una proporción menor realizaban actividades moderadas y solo una pequeña fracción se involucra en actividades de alta intensidad, indicando la necesidad de fomentar actividades de mayor intensidad para mejorar la salud y condición física general de la población.

## V. DISCUSIÓN

En relación con el primer objetivo relacionados a la Actividad Física en el VI ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024, se ha identificado que en la consolidación de la dimensión sexo de la actividad física realizada por los estudiantes, se observó que el 56% de las estudiantes son de sexo femenino y tienen un nivel de actividad física alto, mientras que el 44% de los estudiantes son de sexo masculino y también tuvo un nivel de actividad física alto. Estos resultados sugieren que no hay una diferencia significativa en los niveles de actividad física entre los géneros en este grupo estudiantil, respaldando la clasificación de los participantes por género para analizar posibles diferencias en relación con la actividad física, según García Páramo Bernáldez (2023).

En relación al segundo objetivo, los resultados por edades podrían enfocarse en la relevancia de la distribución demográfica de la población estudiantil según la edad tal como se observó en la figura 2 que reveló que el grupo de 13 años fue el más numeroso, seguido por los de 12 y 14 años, lo que indica una disparidad en la distribución por edades en la población estudiantil. Estos hallazgos son relevantes para comprender la composición demográfica de la muestra estudiada y sugieren la necesidad de considerar las diferencias en las edades al diseñar estrategias educativas y programas relacionados con la actividad física en la institución, destacando la importancia de comprender las diferencias en la actividad física en función de las edades de los estudiantes. Esta discusión se respaldó por la importancia de diseñar estrategias educativas adaptadas a las diferentes edades, siguiendo las recomendaciones de Wilson Fabián (2023), sobre la relevancia de la distribución por edades en estudios de actividad física.

En el tercer objetivo, los resultados de la consolidación de la dimensión del tipo de actividad física realizada por los estudiantes mostraron en la figura 3 que el 33.1% tuvo un nivel de actividad física bajo, el 22.9% un nivel moderado y el 44.0% un nivel alto. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover una mayor participación en actividades físicas para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Esta conclusión se apoyó en la teoría presentada por Jáuregui Camacho (2022), quien destacó la relevancia de mantener niveles adecuados

de actividad física para promover la salud y el desarrollo integral de los individuos.

En el cuarto objetivo, se consolidada el nivel de la frecuencia de la figura 4, donde se observó que el 37.1% (65 personas) tuvo una frecuencia baja de actividad en casa, el 42.3% (74 personas) participaron en actividades de frecuencia moderada, y el 20.6% (36 personas) tuvieron una frecuencia alta de actividad en casa. Estos datos respaldan la idea de que la mayoría de los individuos se encontraron en un nivel moderado de actividad en casa, mientras que una proporción significativa mantuvieron una frecuencia baja, lo que sugiere la necesidad de aumentar el compromiso en las actividades domésticas para mejorar el bienestar y la productividad en el hogar. Tal como lo indican los autores como Smith y Jones (2019) y García et al. (2020), quienes han investigado la importancia de la actividad doméstica en el bienestar y la productividad en el hogar. Estos autores han abordado la relación entre la frecuencia de la actividad en casa y su impacto en la calidad de vida de las personas, proporcionando recomendaciones para mejorar el compromiso en las actividades domésticas.

En el quinto objetivo, se observó en la figura 5 que el 49.1% (86 personas) tuvieron una duración baja de actividad, el 29.7% (52 personas) participaron en actividades de duración moderada, y el 21.1% (37 personas) tuvieron una duración alta de actividad. Estos datos respaldan que la mayoría de los individuos realizaron actividades de corta duración, mientras que una proporción menor dedicó más tiempo a sus actividades. Autores como Pérez et al. (2017) y Gómez y Martínez (2019) han abogado por promover actividades físicas más prolongadas para mejorar la salud y el bienestar general de la población.

En la figura 6, se observó que el 61.7% (108 personas) tuvo una intensidad baja de actividad, el 30.9% (54 personas) participó en actividades de intensidad moderada, y solo el 7.4% (13 personas) realizó actividades de alta intensidad. Estos datos respaldan la idea de que la mayoría de los individuos se dedican a actividades de baja intensidad. Autores como García et al. (2018) y Pérez y Gómez (2020) abogan por promover actividades de mayor intensidad para mejorar la salud y condición física general de la población.

## **VI. CONCLUSIONES**

El estudio llevado a cabo, basado en los resultados obtenidos, permitió arribar a las siguientes conclusiones:

- En la dimensión sexo, no hubo una diferencia significativa en los niveles de actividad física entre los géneros en este grupo estudiantil. Tanto el 56% de las estudiantes femeninas como el 44% de los estudiantes masculinos presentaron niveles altos de actividad física.
- Con respecto a la distribución por edades se mostró que el grupo de 13 años fue el más numeroso con un 57,1%, seguido por los de 12 (26.3%) y 14 (16,6 %) años, indicando una disparidad en la distribución por edades en la población estudiantil.
- En el Tipo de actividad física resultó que el 33.1% de los estudiantes tuvieron un nivel bajo de actividad física, el 22.9% un nivel moderado y el 44.0% un nivel alto.
- Para la Frecuencia de la actividad en casa, mostraron que el 37.1% de los estudiantes tuvieron una frecuencia baja de actividad en casa, el 42.3% una frecuencia moderada y el 20.6% una frecuencia alta.
- En la Duración de la actividad física el 49.1% de los estudiantes realizaron actividades de corta duración, el 29.7% actividades de duración moderada y el 21.1% actividades de larga duración.
- La Intensidad de la actividad física evidenció que el 61.7% de los estudiantes realizaron actividades de baja intensidad, el 30.9% de intensidad moderada y solo el 7.4% de alta intensidad.

## VII. RECOMENDACIONES

- Implementar programas inclusivos que mantengan la motivación de ambos géneros en la actividad física. Dado que no hay diferencias significativas entre géneros, los programas pueden diseñarse para ser inclusivos, asegurando que tanto niños como niñas se sientan igualmente apoyados y motivados. Incluir actividades variadas que apelen a los intereses de todos puede ayudar a mantener estos niveles altos de actividad física.
- Desarrollar actividades físicas adaptadas a cada grupo de edad, asegurando que cada grupo reciba atención y programas específicos que se ajusten a sus necesidades y capacidades. Esto puede incluir actividades que sean más desafiantes para los de 14 años y más básicas para los de 12, promoviendo así un desarrollo físico adecuado y equitativo.
- Implementar estrategias a fin de subir el nivel de actividad física en los estudiantes con niveles bajos y moderados. Esto puede incluir la introducción de más actividades extracurriculares, talleres de concienciación sobre la relevancia de los ejercicios físicos, y proporcionar incentivos para que los estudiantes participen más activamente.
- Fomentar la actividad física en casa mediante programas que involucren a las familias, como retos semanales de actividad física, y proporcionar recursos y guías de ejercicios que los estudiantes puedan realizar en casa. Promover la participación de los padres también puede aumentar la motivación de los estudiantes para mantenerse activos fuera del entorno escolar.
- Incentivar actividades de mayor duración ofreciendo sesiones de ejercicio más estructuradas y actividades extracurriculares que mantengan a los estudiantes activos por periodos más largos. Establecer metas alcanzables y programas de seguimiento puede ayudar a aumentar la duración de la actividad física entre los estudiantes.



- Introducir actividades que incrementen la intensidad física de forma progresiva. Esto puede incluir circuitos de entrenamiento, juegos activos y deportes que requieran mayor esfuerzo físico. También es importante educar a los estudiantes sobre los beneficios de las actividades de alta intensidad y cómo incorporarlas de manera segura en sus rutinas diarias.

## REFERENCIAS

- Abarca Alvarez, Y., Carlos Gil, D., & Nuñez Chávez, A. (2018). Repositorio EESPP. <https://repositorio.pedagogicochimbote.edu.pe/detalles/NmdUZ1RreHRWbXg0WGU5eER0U1IUQT09>
- Acebes Sánchez, J., & Rodríguez Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos*, 36, 297–301. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Adamas Uribe, E. A. (2019). Actividad Física: Relevancia en la intervención Fonoaudiológica. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 1(2), 38-51. <https://doi.org/https://doi.org/10.46634/riics.21>
- Aguilar Quispe, M. V., & Escobar Zúñiga, D. L. (29 de abril de 2021). Repositorio Académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/656004>
- Alarcón Blanco, A. M., & Antonio Vásquez, N. L. (11 de diciembre de 2020). Unidades Tecnológicas de Santander. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4915/F-DC%20125%20Informe%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alarcón Tenorio, A., & Llanos Zavalaga, L. F. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-64. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Alfaro Ibáñez, P. T., & Gómez Estupiñán, J. D. (2021). Repositorio de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4024/TRABAJO%20DE%20INVESTIGACIÓN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez Pérez, P. R., & López Aguilar, D. (2020). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista Iberoamericana De Educación Superior*, 11(32), 46-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2020.32.815>
- Alves Casalli, D., Vieira dos Santos, V. M., Veloso Salgado, M. H., & Cardoso Sá, I. (2022). Inteligência Emocional: Análise comparativa das estratégias dos líderes de duas organizações privadas no município de Guarulhos no ramo

- automotivo. REVISTA ENIAC PESQUISA, 11(1), 47-58.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22567/rep.v11i1.816>
- Amagua Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 2(5), 315–331.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Asato, K. (5 de abril de 2021). HR LATAM. Talent Management Latin America.  
<https://hrlatam.com/blog/como-el-i-ce-de-bar-on-mide-la-capacidad-emocional/>
- Ávila Manríquez, F. D., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 12(23). <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Revista Enfermería del Trabajo, 7(2), 49-54.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Bazán Medina, C. C. (2022). Repositorio de la Universidad César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/87870>
- Bello Dávila, Z., Rionda Sánchez, H. D., & Rodríguez Pérez, M. E. (2010). La inteligencia emocional y su educación. VARONA(51), 36-43.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635569006>
- Benítez Sillero, J. D., Armada Crespo, J. M., Morente Montero, Á., & M. Moreno, E. (2022). Relación entre la empatía en la adolescencia con los diferentes tipos de actividad física practicada. PUBLICACIONES, 52(2), 245-279.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30827/publicaciones.v52i2.22231>
- Benito Oliver, E., & Rivera Rivera, P. (2018). El cultivo de la autoconciencia y el bienestar emocional en los profesionales que trabajan con el sufrimiento. RIECS, 4, 77 - 93. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/10017/35780>
- Blesa Aledo, B. (2022). Beatitud y autorealización. Cuadernos Salmantinos De filosofía, 49, 561-580. <https://doi.org/https://doi.org/10.36576/2660-9509.49.561>
- Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Ciencia

- Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 10100-10113.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4121](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121)
- Cabello Rivadeneyra, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V Ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio.
- Cabrero Olmos, R. (2021). Cuaderno de empatía: una buena práctica para conocer al usuario desde el inicio del proyecto. Jornadas sobre Innovación Docente en Arquitectura (21). <https://doi.org/10.5821/jida.2021.10598>
- Castejón Costa, J. L. (2016). Relación entre inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva en horario extraescolar. Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE), 2611-2618.  
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/10045/64438>
- Castillo Ramos, J. C. (6 de agosto de 2020). Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3240>
- Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. Artículos Originales, 4(288-305), 2.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Ceron Bedoya, J. D., Gonzales Marmolejo, W., Mora Rojas, D. L., & Fernández Barona, E. J. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. Retos, 47, 775-782.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v47.94795>
- Chavarry Quispitongo, J. (2021). Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72841>
- Corzo Francisco, D. J. (2023). Repositorio de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7966/TESIS%20CALIDAD%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Crisóstomo Ramírez, B., Mardones González, L., & Yáñez Pilquiman, R. (enero de 2021). Repositorio de la Universidad de Concepción. <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>
- Críspin Arteaga, A. I. (2019). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1597>

- De Vargas Viñado, J., & Herrera Mor, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *ÁGORA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE*, 22, 187-208. <https://doi.org/https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Delfín Ruiz, C., Cano Guzmán, R., & Peña Valencia, E. J. (2020). Funcionabilidad familiar como estrategia para la generación del emprendimiento social en México. *Revista Venezolana De Gerencia*, 25(89), 79-91. <https://doi.org/https://doi.org/10.37960/revista.v25i89.31387>
- Domínguez Gabriel, C. M., Pacheco Preciado, A. R., Franco Escobar, C., Luis Petro, J., & Calvo Betancur, V. D. (2024). Actividad física, composición corporal, fuerza prensil y consumo de alimentos en trabajadores de una institución de educación superior. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 39(2), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e342389>
- Fernández Ozcorta, E. J., Almargo Torres, B. J., & López Buñuel, P. S. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163036903007>
- Flores González, N. (2022). El perfil del docente y su adaptabilidad a entornos educativos virtuales. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 6(2), 99-115. <https://doi.org/https://doi.org/10.32541/recie.2022.v6i2.pp99-115>
- Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos* (42), 636-642. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326>
- Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., y González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos* (42), 636 - 642. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326>
- García Páramo Bernáldez, A. (mayo de 2023). Universidad de Valladolid Repositorio Documental. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60406>
- González Berruga, M. Á. (2022). La felicidad en serio. *PODIUM*(41), 157-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.10>

- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. D. (2021). Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 39(3), 159 - 171. <https://doi.org/https://doi.org/10.55414/ap.v39i3.907>
- González Rodríguez, V. F. (2022). La inteligencia emocional en alumnos de educación escolar básica de la ciudad de Pilar, en el desarrollo de sus habilidades en contexto educativo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 15008-15023. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1452](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1452)
- González Vélez, J. J. (Julio de 2010). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. <http://hdl.handle.net/10553/4868>
- Gonzales, R., Brenda Custodio, J., & Pablo Abal, F. J. (2020). Propiedades psicométricas del trait meta-mood scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Granillo Velasco, A. D., & Sánchez Aragón, R. (2023). Inteligencia interpersonal: Creación y validación de una escala en jóvenes mexicanos. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología Y Sociedad*, 12(23), 81-103. <https://doi.org/https://doi.org/10.54255/lim.vol12.num23.753>
- Hernández Medel, Y., & Guerra Martínez, N. (2023). El desarrollo de la inteligencia emocional desde la recreación física comunitaria. *Ediciones UDG*, 20(4), 58-74. <https://doi.org/https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/4107>
- Hernández Velazco, G. (2022). La mediación como vía al bienestar y la felicidad. *MSC Métodos De Solución De Conflictos*, 2(2), 101-104. <https://doi.org/https://doi.org/10.29105/msc2.2-19>
- Hinojosa Román, Y. L. (2 de noviembre de 2022). Repositorio de la Universidad Norbert Wiener. [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8235/T06\\_1\\_72846010\\_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8235/T06_1_72846010_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Huallpa Mucha, Y., & Paquiyaui Meneses, C. S. (2024). Repositorio Institucional UNSCH. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6452>
- Iglesias Martínez, G. S. (2020). Inteligencia Interpersonal y tutoría de los estudiantes del VII ciclo de una Institución Educativa Pública, 2018. *Journal*

- of Business and Entrepreneurial Studie, 73-82.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37956/jbes.v0i0.132>
- Jaquete Pérez, C., & Ramírez Rico, E. (2021). Datchball y Colpol como recursos para promover la inteligencia interpersonal: Experiencia didáctica aplicada con chicas y chicos de Educación Secundaria. *RETOS*, 42, 470-477.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86991>
- Jaramillo Guzmán, C. A., & Ávila Mediavilla, C. M. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio De Las Ciencias*, 8(3), 2422-2440.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.23857/dc.v8i3.3009>
- Jáuregui Camacho, M. A. (20 de mayo de 2022). Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11264>
- Lazo, J. G., Noronha de Oliveira, S., Kaltenbrunner Graf, A., & Vallejos Saavedra, B. J. (2021). Influencia de componentes de inteligencia emocional en rendimiento académico escolar: Análisis en una Institución Educativa en Perú. *South Florida Journal of Development*, 2(5), 7053–7069.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46932/sfjdv2n5-053>
- Leñador Albano, V. M., Gragera López, A. M., Córdoba Caro, L. G., & Feu Molina, S. (2023). Cuadernos de Psicología del Deporte, 23(3), 184-205.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/cpd.536391>
- López Salazar, R. G., Neyra Rivera, C. D., & Gutiérrez Ingunza, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Rev. Finlay*, 13(3).  
[https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342023000300293](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000300293)
- López Salazar, R. G., Neyra Rivera, C. D., & Gutiérrez Ingunza, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*, 13(3), 11.  
<https://doi.org/https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278>
- Luján Henríquez, I., Rodríguez Mateo, H., Hernández Delgado, G., Torrecillas Martín, A. M., & Marchargo Salvador, J. (2011). AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ÉXITO. *INFAD*, 2(1), 81 - 88.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5135609>

- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Mamani Ramos, Á. A., Damián, J. F., & Machaca Quispe, M. E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Revista Técnico Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(3), 525-541. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Manchola González, Bagur Calafat, & Girabent Farrés. (2017). FIABILIDAD DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-C. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(65), 139-152. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54250121009>
- Martelo, R. J., Franco, D. A., & Oyola, P. S. (2020). Factores que influyen en la calidad de la educación virtual. *Revista Espacios*, 41(46). <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n46p29>
- Martín Bello, C., Vicente Rodríguez, G., A. Casajús, J., & Gómez Bruton, A. (2020). Validación de los cuestionarios PAQ-C e IPAQ-A en niños/as en edad escolar. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 15(44), 177-187. <https://doi.org/https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1460>
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Sepúlveda González, S., Lagos Urzúa, B., Contreras, S., Maureira Roldán, G., & González Dote, V. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.7>
- Mayorga Ortiz, D. J., Jiménez Ruíz, L. A., Cevallos Torres, A. C., & Herrera Tapia, J. F. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 766-780. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2027>
- Mendo Bazán, S. S. (2021). Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64986/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20MENDO%20BAZAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Sanidad. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Ministerio de Educación y Cultura, Centro de Investigación y



- Documentación educativa.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=653431>
- Mosquera González, F. M., & Rivera Murillo, O. L. (2022). Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/45656>
- Obregón Veramendi, R. H., & Toribio Melgar, J. N. (22 de noviembre de 2021). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5597>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. OMS. <https://doi.org/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Panduro Silva, J. (2020). Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64104/TRABAJO%20ACADEMICO%20%20PANDURO%20SILVA.pdf?sequence=1>
- Páramo Bernáldez, A. G. (mayo de 2023). Repositorio de la Facultad de Medicina de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60406/TFG-M2927.pdf?sequence=1>
- Parra Medina, L. E., & Góngora Alfaro, J. L. (2020). Trastornos de control de impulsos: adicciones conductuales en la enfermedad de Parkinson y Neurobiología, 11(27). <https://doi.org/https://doi.org/10.25009/eb.v11i27.2558>
- Pérez Correa, K. L., Cantillo Zuluaga, J. R., López Nieto, L. J., & Correa García, K. V. (2021). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19. LOGINN. Investigación Científica Y Tecnológica, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.23850/25907441.4336>
- PROFITH. (s.f.). PROFITH. <https://profith.ugr.es/pages/investigacion/recursos/yap/yaps>
- Puertas Molero, P., González Valero, G., & Sánchez Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes. ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity, 1(1), 10-24. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/10481/48957>

- Reyes Peralta, C. A. (2023). Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20779/Reyes\\_pc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20779/Reyes_pc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Richards, M. d. (2022). Optimismo y Resiliencia en Adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32351/rca.v7.259>
- Rodríguez Torres, F. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).  
[https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010)
- Rodríguez Vela, B. R., Tapia Martínez, J. R., Rodríguez Vela, M. A., & Lope Ortega, J. A. (2023). EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA LABORAL. *Fiep Bulletin - Online*, 93(1), 696-704.  
<https://doi.org/https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6694>
- Ros Martínez, A., Moya Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227027541011>
- Sánchez Castro, S. (2023). Personas que cuidan de personas: la importancia de la relación interpersonal. *Conocimiento Enfermero*, 6(21), 3-6.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.60108/ce.264>
- Sanchez Condori, C. J. (19 de abril de 2022). Repositorio Institucional ULADECH.  
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/26319>
- Sandoval Salinas, O. A., & Albuquerque Silva, S. (2019). Repositorio Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1666>
- Sastre Llorente, S., Artola González, T., Alvarado Izquierdo, J. M., Jiménez Blanco, A., M. Azañedo, C., & Sastre Ortega, P. (2023). Prueba EmocioCine: Evaluación de la Inteligencia Emocional en población infanto-juvenil a partir de escenas cinematográficas. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*,

- Sepúlveda Martín, S., Martínez González, L., Igor Cigarroa, & Zapata Laman, R. E. (2022). Actividad física durante una jornada escolar con y sin clase de educación física y salud en estudiantes chilenos. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 20(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.45260>
- Serón, P., Muñóz, S., & Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. [https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872010001100004](https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004)
- Solano Armenta, Y. S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Sommerfeldt Lutunske, T. C. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESCOLAR BÁSICA DURANTE LA PANDEMIA COVID- 19. *LA SAETA UNIVERSITARIA ACADÉMICA Y DE INVESTIGACIÓN*, 9(2), 39-51. <https://doi.org/https://doi.org/10.56067/saetauniversitaria.v9i2.239>
- Toala Zavala, K. L., & Rodríguez Pérez, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(12), 72-80. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.72>
- Torres Estela, J. M., & Piscocoya Ramírez, C. A. (2014). Inteligencia emocional y desarrollo de las primeras habilidades sociales en sexto grado. *Revista de Investigación y Cultura*, 3(2). <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521751976004>
- Torres Fernández, P. A. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y. *Atenas*, 2(34), 1-15. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478054643001>
- Torres Valdiviezo, C. H., & Calva Reyes, W. F. (1 de diciembre de 2023). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de décimo ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/28585>

- Universidad CESUMA. (2023). CESUMA. <https://www.cesuma.mx/blog/modelos-de-inteligencia-emocional.html>
- Uriarte Juárez, L. A., & Seclen Paz, M. E. (29 de noviembre de 2022). Repositorio Institucional Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10952>
- Vargas Tenorio, J., Villalobos Víquez, G., Araya Vargas, G., Herrera González, E., & Álvarez Bogantes, C. (2023). Actividad física en el recreo escolar: mediciones de actividad física y la perspectiva de personas menores de edad pertenecientes a centros educativos de zona urbana y rural. *MHSALUD*, 2(1-14), 20. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.2>
- Vásquez Campos, S. A., Vásquez Villanueva, L., Calsin Mamani, L. Y., Cayo Sucapuca, C. B., Capia Quispe, R. W., & Cosi Pacoricona, L. M. (2022). Inteligencia intrapersonal: sus estrategias de desarrollo. *Paidagogo*, 4(1), 35-47. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.52936/p.v4i1.100>
- Vela Peñafiel, A. B. (2022). Repositorio de la Universidad Alas Peruanas. [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12700/Tesis\\_imp](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12700/Tesis_imp)  
[ortancia\\_actividad\\_fisica\\_post\\_pandemia\\_participantes\\_programa\\_Movilife\\_Perú.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12700/Tesis_imp)
- Velázquez Vega, C. O., & Sonda de la Rosa, R. (2021). DESARROLLO SOSTENIBLE EN LOS NEGOCIOS TURÍSTICOS DESDE LA ÓPTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Estudios De Administración*, 28(1), 61-80. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.5354/0719-0816.2021.58614>
- Wilson Fabian, C. R. (2023). Repositorio Universidad Nacional de Loja. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28585/1/WilsonFabian\\_CalvaReyes.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28585/1/WilsonFabian_CalvaReyes.pdf)
- Yáñez Cárdenas, M. P., Villar Chumán, C. C., Alfaro Fernández, P. R., & Meléndez Olivari, E. C. (2022). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios del Cercado de Lima. *Revista Herediana De Rehabilitación*, 4(2), 46-55. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.20453/rhr.v4i2.4160>

## **ANEXOS**

## CONFIABILIDAD

De acuerdo con Ruiz (2002), la confiabilidad es “el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes”.

*Tabla 1. Interpretación del coeficiente de confiabilidad*

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Como podemos observar, la tabla 1 nos permitió analizar los resultados de la prueba Alfa de Cronbach para cada una de las variables en estudio y sus correspondientes dimensiones.

La confiabilidad fue determinada mediante el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach, el cual fue calculado mediante los resultados obtenidos tras la aplicación a una muestra piloto de 10 personas similares a la muestra de estudio. Para fijar la regla de valoración se consideró lo expuesto por (Ruiz Bolívar 2002), quienes señalan que un coeficiente por arriba de 0,75 revela que el instrumento es confiable. En la siguiente tabla se muestran los resultados obtenidos:

*Tabla 2. Coeficiente de fiabilidad de la escala de medición*

	Alfa de Cronbach	N.º de elementos
Cuestionario de Actividad Física	0.836	10

Según los resultados el Coeficientes de fiabilidad es de 0.836. En razón a ello se concluye que dichos cuestionarios antes mencionados tienen muy alta confiabilidad.

**Tabla de Operacionalización de variables**

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO/ ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	López Salazar et al. (2023) señalan que la OMS la define como cualquier movimiento del cuerpo resultado de la contracción del músculo de forma intencional que conlleva un aumento en el consumo de energía.	Significa que la energía consumida durante la actividad física es igual a la energía utilizada por el organismo para llevar a cabo las funciones físicas y mantener su equilibrio.	<b>EDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edades comprendidas entre 11 a 15 años</li> </ul>	1	<b>Cuestionario</b> Escala de valoración nominal
			<b>SEXO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>		
			<b>TIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</li> <li>• ¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar-</li> <li>• ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (en horario escolar)</li> </ul>	2	
					3	
			<b>FRECUENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?</li> </ul>	4	
			<b>DURACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</li> <li>• ¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?</li> <li>• ¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?</li> </ul>	6	
					8	
	10					
<b>INTENSIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física</li> <li>• ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?</li> <li>• ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderad?</li> </ul>	5				
		7				
		9				

## Instrumento de recolección de datos

### Cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes

Indicaciones para llenado: Estimado estudiante la presente encuesta es anónima, con el propósito que los resultados tengan mayor confiabilidad, te solicitamos que leas pausadamente las preguntas del cuestionario, elije solo una alternativa y marca con una equis (X) o una cruz (+). Se honesto con cada una

Teniendo en cuenta que:

**La actividad física vigorosa:** Es aquella que involucra un gran esfuerzo físico y te hace respirar mucho más rápido y fuerte de lo normal.

**La actividad física moderada:** Es aquella que necesita un esfuerzo físico y te hace respirar un poco más fuerte de lo normal.

de tus respuestas.

**EDAD:**                      **SEXO: (F) O (M)**

**1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?**

- a) Un deporte
- b) Trabajar
- c) Danza o baile
- d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- e) Ninguna

**2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (¿fuera del horario escolar)?**

- a) En ninguna actividad
- b) Mirando televisión
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
- d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

**3. ¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso en horario escolar)?**



- a) Practico un deporte
- b) Juegos recreativos (escondidas, pesca pesca)
- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad

**4. En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?**

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) menudo
- d) Siempre

**5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?**

- a) Ninguno
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Más de 5 días

**6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

**7. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?**

- a) Ninguna
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Más de 5 días

**8. ¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

**9. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderada?**

- a) Ninguna
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Más de 5 días

**10. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 11 a 29 minutos
- c) De 30 a 39 minutos
- d) Más de 40 minutos

Gracias por su  
colaboración.

Nomenclatura de instrumento para los niveles de actividad física

BAJO	MODERADO	ALTO
------	----------	------

**1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?**

Respuestas de Cuestionario	Equivalencias
e. Ninguna	Bajo
d. Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas	
c. Algún tipo de actividad (Caminata, paseo en bicicleta, tareas domésticas encasa (limpieza, lavandería)	Moderado
b. Trabajar	
a. Un deporte	Alto

**2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. En ninguna actividad b. Mirando televisión, en mi celular o computadora c. Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas	Bajo
d. Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta	Moderado
e. Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.	Alto

**3. ¿Realizas tu alguna actividad física durante el receso (en horario escolar)?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
d. Ninguna actividad c. Actividad como pintura, música, costura	Bajo
b. Juegos recreativos (escondidas, pesca)	Moderado
a. Practico un deporte	Alto

**4. En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Ninguna	Bajo
b. Solo a veces	
c. A menudo	Moderado
d. Siempre	Alto

**5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

**6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto

**7. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

**8. ¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto

**9. ¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderada?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. Ninguno	Bajo
b. 2 o 3 días	
c. 4 o 5 días	Moderado
d. Más de 5 días	Alto

**10. ¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?**

<b>Respuestas de Cuestionario</b>	<b>Equivalencias</b>
a. "Menos de 10 minutos	Bajo
b. De 11 a 29 minutos	
c. De 30 a 39 minutos	Moderado
d. Más de 40 minutos	Alto



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN – ANCASH  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SANTA  
I.E. N°88227 “PEDRO PABLO ATUSPARIA”





**AUTORIZACIÓN**

Yo **Víctor Alejandro García Farías**, Identificado con DNI 32949114, en mi calidad de **DIRECTOR** de la **I.E N° 88227 Pedro Pablo Atusparia**, ubicada en el distrito de Nuevo Chimbote, provincia Del Santa, Región Ancash.

**OTORGO LA AUTORIZACIÓN,**

A **GIOVANY SOLEDAD UTRILLA MORALES**, identificado con DNI N° 32978355 estudiante del **PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad César Vallejo – Sede Chimbote, para que realice la aplicación del cuestionario “Actividad Física en los estudiantes del VI ciclo de la I.E. 88227 de Nuevo Chimbote 2024”.

  
  
**Dr. Víctor Alejandro García Farías**  
DIRECTOR (o)  
DNI: 32949114

**DNI: 32949114**

## Modelo llenado

### Consentimiento Informado del Apoderado

**Título de la investigación:** Actividad Física en el VI ciclo de la Institución educativa 88227, Nuevo Chimbote – Ancash 2024.

**Investigadora:** Giovany Soledad Utrilla Morales

#### Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Actividad Física en el VI ciclo de la Institución educativa 88227, Nuevo Chimbote – Ancash 2024, cuyo objetivo es establecer las dimensiones según duración, intensidad y frecuencia de la actividad física en los estudiantes. Esta investigación es desarrollada por la estudiante de la segunda especialidad de la Universidad César Vallejo del campus filial Chimbote, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución "Pedro Pablo Atusparia".

El impacto del problema de la investigación es analizar la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física en los estudiantes para comprender su salud y bienestar, identificar los hábitos de actividad física deficientes o inadecuados para desarrollar estrategias que fomenten estilos de vida más activos y saludables.

#### Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará un cuestionario donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación.
2. Este cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente ciencias sociales 3 de la institución.

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

#### Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Utrilla Morales Giovany Soledad email: soledadgio74@gmail.com

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

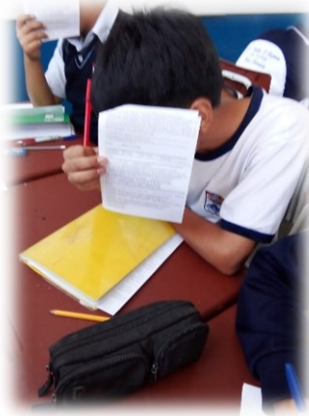
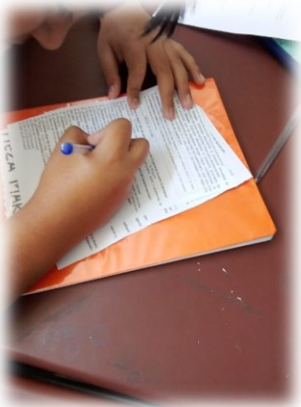
Nombre y apellidos: RAFAEL QUEREVALU / PURISACA

DNI: 32919372

  
\_\_\_\_\_  
Firma



# FOTOGRAFIAS



### Base de datos

ACTIVIDAD FÍSICA - DIMENSIONES												
Nº	EDAD	SEXO	TIPO			FRECUENCIA	DURACIÓN			INTENSIDAD		
			P1	P2	P3	P4	P6	P8	P10	P5	P7	P9
1	12	F	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2
2	13	F	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3
3	12	F	1	3	1	3	2	1	2	2	1	2
4	13	F	1	5	1	3	3	4	2	3	4	2
5	14	M	1	4	1	4	4	4	3	3	3	3
6	14	F	1	1	4	3	4	3	3	3	2	2
7	13	F	3	4	1	2	4	4	2	3	2	2
8	12	F	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2
9	13	F	4	3	4	4	3	1	2	3	2	3
10	13	F	1	5	1	3	4	3	2	2	2	2
11	12	F	1	5	1	4	4	4	4	3	3	3
12	12	M	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2
13	13	F	1	3	1	3	4	2	4	2	2	2
14	13	F	1	5	1	3	3	4	2	3	2	2
15	14	F	5	1	4	2	1	1	1	1	2	1
16	13	M	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4
17	12	M	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2
18	13	F	1	5	1	3	3	2	2	3	2	2
19	13	M	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2
20	13	M	1	5	4	2	4	4	4	2	2	2
21	13	F	1	5	1	2	3	3	3	3	2	3
22	13	F	1	5	4	4	4	3	3	2	2	2
23	13	M	1	5	1	3	2	2	1	2	2	2
24	13	M	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2
25	13	F	3	3	1	4	3	4	2	4	3	2
26	13	F	1	4	4	4	3	2	2	3	3	2
27	13	F	1	3	1	3	2	1	2	3	1	2
28	14	M	1	5	4	4	3	2	2	3	2	2
29	14	F	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2
30	12	F	4	2	3	2	3	1	2	2	1	2
31	13	M	1	3	4	3	4	3	4	3	2	3
32	13	M	1	5	4	3	3	3	3	3	3	3
33	13	M	1	5	1	2	1	1	1	3	2	2
34	13	M	1	5	1	2	1	1	2	2	2	2
35	12	M	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2
36	12	M	1	5	1	4	2	2	2	3	3	3

37	12	M	1	5	1	4	2	2	2	3	3	3
38	14	F	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1
39	13	F	3	4	1	4	3	2	3	3	2	2
40	14	F	3	3	1	4	4	4	3	3	4	3
41	14	M	1	5	1	4	3	3	3	3	3	3
42	13	F	1	5	1	3	3	3	3	3	2	3
43	12	M	1	5	1	3	4	4	2	2	3	2
44	13	F	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3
45	13	F	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3
46	13	M	4	2	2	2	2	1	1	2	1	1
47	13	M	1	5	2	2	1	1	1	2	2	2
48	12	F	1	2	2	3	3	2	3	3	1	2
49	13	F	5	1	4	2	2	1	2	2	1	2
50	14	M	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2
51	12	F	3	1	1	2	4	4	2	2	2	2
52	12	F	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2
53	12	M	1	4	1	3	2	1	2	2	1	3
54	13	F	5	1	2	2	1	1	1	2	2	2
55	13	F	3	3	1	3	4	2	4	3	2	4
56	12	M	1	4	1	2	2	2	3	2	2	2
57	13	M	1	5	1	3	3	3	4	3	2	3
58	13	M	1	4	1	3	4	3	3	3	2	2
59	13	M	1	4	1	3	4	3	3	3	2	2
60	13	M	1	4	1	3	4	3	3	3	3	2
61	14	M	1	5	1	4	3	3	3	3	3	3
62	12	F	3	2	1	3	4	1	3	2	2	2
63	12	F	1	2	1	3	4	1	3	2	2	2
64	13	F	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2
65	13	M	1	5	1	3	4	3	4	3	3	3
66	13	F	1	5	1	4	4	3	3	4	3	3
67	13	M	1	5	1	3	2	2	1	2	2	2
68	13	M	5	4	2	2	1	1	2	2	1	2
69	14	F	1	4	1	4	3	4	4	4	3	3
70	13	F	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
71	13	M	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
72	13	F	1	5	1	2	3	2	2	2	2	12
73	14	F	5	3	3	3	2	1	1	2	2	2
74	13	F	1	4	1	3	2	2	1	2	2	1
75	13	F	4	1	4	2	1	1	1	2	2	2

76	14	M	1	5	4	3	4	3	3	2	2	3
77	13	F	1	5	1	2	2	1	1	2	2	2
78	12	m	1	5	2	4	4	4	4	3	3	3
79	13	m	1	4	3	3	4	2	3	2	2	2
80	12	m	1	5	1	5	3	4	4	2	2	2
81	12	m	1	5	4	2	4	4	4	2	2	2
82	13	m	1	5	1	3	2	4	2	4	2	2
83	13	m	1	5	1	4	4	4	3	3	3	2
84	14	f	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2
85	13	m	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
86	13	f	1	4	4	2	3	1	3	2	1	2
87	13	m	1	5	1	3	2	3	3	3	3	3
88	14	m	1	5	1	3	3	3	4	2	3	2
89	14	f	1	4	4	2	4	4	4	3	3	3
90	12	m	1	5	1	2	4	4	3	3	3	3
91	13	f	5	2	4	3	1	1	1	2	2	2
92	12	m	4	4	4	2	4	3	3	2	1	2
93	13	m	1	5	1	4	4	4	4	4	4	4
94	13	f	1	4	2	4	4	3	4	3	2	3
95	13	m	1	5	1	3	3	3	2	3	3	2
96	13	m	1	5	1	3	2	3	2	2	2	2
97	12	f	3	4	4	2	2	1	1	2	1	1
98	12	f	1	3	4	2	1	1	2	2	2	2
99	12	f	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3
100	12	f	3	5	2	2	3	3	2	3	2	3
101	12	f	3	5	2	2	3	3	2	3	2	3
102	12	m	1	5	1	4	3	3	2	4	4	3
103	13	f	4	3	4	2	3	3	1	2	2	1
104	12	m	1	5	4	4	4	4	1	2	2	2
105	12	f	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1
106	13	f	1	4	4	3	2	1	2	2	1	2
107	12	f	3	3	1	4	4	3	2	3	2	3
108	12	f	5	2	4	2	3	3	2	1	2	2
109	13	m	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3
110	13	m	1	5	1	3	2	2	2	2	3	2
111	13	f	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2
112	14	m	1	5	4	2	4	4	1	2	2	1
113	13	m	1	3	4	2	2	1	1	2	1	1
114	12	m	1	5	1	3	3	2	2	3	3	3

115	12	f	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
116	12	m	5	2	4	3	2	1	1	2	1	1
117	13	f	1	3	2	3	4	4	4	3	2	3
118	12	m	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2
119	13	m	1	5	1	3	4	4	3	4	4	3
120	12	m	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1
121	13	f	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2
122	12	m	1	5	1	3	2	2	1	2	2	1
123	12	f	1	5	1	2	3	3	3	2	3	3
124	12	m	1	5	1	4	2	1	2	4	4	3
125	13	m	1	5	1	2	2	1	2	2	2	2
126	12	f	1	4	1	3	4	4	3	3	3	3
127	13	m	1	4	4	3	3	2	4	2	3	3
128	13	f	1	4	1	3	4	3	2	2	2	2
129	13	f	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2
130	12	f	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
131	13	m	1	4	1	2	1	1	1	2	2	2
132	14	f	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1
133	12	m	1	1	4	3	3	3	2	3	3	3
134	13	m	1	5	4	3	4	3	1	2	2	1
135	13	f	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3
136	13	f	4	3	4	4	3	1	3	3	3	3
137	13	f	4	4	4	2	2	2	1	2	2	2
138	14	f	5	3	4	2	3	3	2	2	2	2
139	14	m	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4
140	13	m	4	5	4	4	3	3	2	4	4	3
141	13	m	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2
142	12	f	5	2	4	1	1	1	1	1	1	1
143	13	m	1	5	1	4	4	3	4	4	2	3
144	14	m	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4
145	14	f	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2
146	13	f	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4
147	13	f	1	5	1	3	3	2	3	2	4	2
148	13	m	1	3	3	1	2	2	4	4	1	2
149	13	f	5	2	4	3	1	1	1	2	1	1
150	14	f	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1
151	14	f	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3
152	14	f	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3
153	13	f	1	5	2	3	3	3	3	2	3	3

151	14	f	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3
152	14	f	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3
153	13	f	1	5	2	3	3	3	3	2	3	3
154	13	f	1	5	2	3	3	3	3	2	3	2
155	13	f	1	5	4	4	4	3	3	3	2	2
156	14	f	3	3	1	3	4	2	3	2	2	3
157	13	f	4	3	4	2	1	1	1	2	2	1
158	13	f	1	2	1	4	4	4	1	4	2	1
159	14	m	1	5	1	3	3	3	3	3	4	3
160	13	m	1	5	1	4	4	3	3	2	2	3
161	13	f	3	3	4	3	3	2	1	2	2	2
162	14	f	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2
163	13	m	3	4	4	2	4	3	2	2	2	2
164	13	f	1	3	1	3	4	4	4	2	2	2
165	13	m	1	3	4	2	2	4	2	2	2	2
166	13	f	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2
167	14	f	1	4	4	3	4	4	3	3	4	2
168	13	m	1	3	4	4	3	2	3	2	2	3
169	13	f	1	4	1	4	3	2	2	3	2	2
170	13	f	1	5	1	2	2	2	2	2	2	2
171	13	m	1	4	2	4	4	4	3	3	3	3
172	12	f	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2
173	13	f	4	3	2	2	1	1	1	2	1	2
174	13	m	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4
175	13	f	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**CUESATIONARIO PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA**”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES:

#### EXPERTO 1

<b>Nombre del juez:</b>	Blanco Ciudad, Víctor Raúl
<b>Grado profesional:</b>	Maestría
<b>Área de formación académica:</b>	Educativa
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Docencia
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Cesar Vallejo
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	Más de 5 años
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	

#### EXPERTO 2

<b>Nombre del juez:</b>	Rimari Aris, Miguel
<b>Grado profesional:</b>	Maestría
<b>Área de formación académica:</b>	Educativa
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Gestión e Innovación Educativa, Investigación cuantitativa y cualitativa
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Católica de Trujillo
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Coordinador de investigación cuantitativa y cualitativa en la EPG – USIL

### EXPERTO 3

<b>Nombre del juez:</b>	Dra. Ramírez Romero, Bertha Elizabet
<b>Grado profesional:</b>	Doctor
<b>Área de formación académica:</b>	Educativa
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educación, Derecho, Ciencias Sociales
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Nacional del Santa
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	Más de 5 años
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	20 años

### EXPERTO 4

<b>Nombre del juez:</b>	Dr. García Farias, Víctor Alejandro
<b>Grado profesional:</b>	Doctor
<b>Área de formación académica:</b>	Educativa
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educación
<b>Institución donde labora:</b>	institución educativa 88227
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	Más de 5 años
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	

## 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



### 3. DATOS DE LA ESCALA

<b>Nombre de la Prueba:</b>	<b>“ESCALA PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FISICA ”.</b>
<b>Autor:</b>	Jáuregui Camacho María Angela
<b>Adaptación</b>	-
<b>Procedencia:</b>	Arequipa -2022
<b>Administración:</b>	Su administración es individual.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Se empleó en promedio 40 minutos en su aplicación.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual
<b>Significación:</b>	Medir la actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa. En el presente estudio se utilizó el cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes, validado, adaptado y modificado por autor. El instrumento quedó conformado por 10 ítems.

### 4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	EDAD	Según Jáuregui Camacho (2022), la edad se refiere al período de tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento presente.
	SEXO	García Páramo Bernáldez (2023), refiere a la clasificación de los participantes en categorías de masculino y femenino para analizar posibles diferencias en relación a la actividad física.
	TIPO	Según Torres y Calva (2023), existen diferentes tipos de actividad física que se pueden clasificar según criterios como no estructurada como actividades como labores del hogar, trabajos de jardinería, desplazamientos para realizar tareas cotidianas y estructurada como participación en clases de fitness, ejercicios de gimnasio, deportes con normas de competición, caminatas programadas, entre ellos destacan: Deportiva, laboral, recreativa, entre otras.
	FRECUENCIA	Jaramillo y Ávila (2022), se refiere a la regularidad con la que realizan ejercicio o participan en actividades físicas a lo largo de un período de tiempo determinado
	DURACION	Reyes Peralta (2023) menciona que se puede medir en minutos como por ejemplo cuánto tiempo en total se participa en juegos tradicionales o en ejercicio físico durante la última semana.

	INTENSIDAD	Según la Organización Mundial de la Salud (2020) el movimiento corporal se divide en moderada o vigorosa según su intensidad

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento “Cuestionario para medir la actividad física” De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Clasificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.*

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

**DIMENSIÓN: EDAD**

DIMENSIÓN	ÍTEMS/ INDICADOR	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entre 11a 16 años</li> </ul>	4	4	4	

**DIMENSIÓN: SEXO**

DIMENSIÓN	ÍTEMS/ INDICADOR	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
SEXO	<ol style="list-style-type: none"> <li>Masculino</li> <li>Femenino</li> </ol>	4	4	4	

**DIMENSIÓN: TIPO**

DIMENSIÓN	ÍTEMS/INDICADOR	Claridad	Coheren	Relevanc	Observaciones
TIPO	¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?	4	4	4	
	¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar-	4	4	4	
	¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (en horario escolar)	4	4	4	

**DIMENSIÓN: FRECUENCIA**

DIMENSIÓN	INDICADOR ÍTEMS	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
FRECUENCIA	En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?	4	4	4	

**DIMENSIÓN: DURACIÓN**

DIMENSIÓN	ÍTEMS/INDICADOR	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>En los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</li> </ul>	4	4	4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?</li> </ul>	4	4	4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?</li> </ul>	4	4	4	

**DIMENSIÓN: INTENSIDAD**

DIMENSIÓN	ÍTEMS /INDICADOR	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
INTENSIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>En los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</li> </ul>	4	4	4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?</li> </ul>	4	4	4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?</li> </ul>	4	4	4	

## FIRMA DE LOS EXPERTOS

### EXPERTO 1

- **Observaciones:** Si hay suficiencia
- **Opinión de aplicabilidad:** Aplicable
- **Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Blanco Ciudad, Víctor Raúl
- **Especialidad del validador:** Educación física

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

3 de junio del 2024



---

**Firma del experto**

*(BLANCO CIUDAD, VICTOR RAUL*

*DNI:45049926)*

### EXPERTO 2

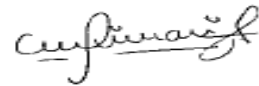
- **Observaciones:** Si hay suficiencia
- **Opinión de aplicabilidad:** Aplicable
- **Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Rimari Aris, Miguel
- **Especialidad del validador:** Lengua y literatura

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

5 junio del 2024



---

**Firma del experto**

*RIMARI ARIS, MIGUEL*

### EXPERTO 3

- **Observaciones:** Si hay suficiencia
- **Opinión de aplicabilidad:** Aplicable
- **Apellidos y nombres del juez validador:** Dra. Ramírez Romero, Bertha Elizabeth
- **Especialidad del validador:** Licenciada en Educación especialidad Ciencias Sociales

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

7 junio del 2024



---

Firma del experto

Dra. Bertha Elizabeth Ramírez Romero

DNI: 32739209

### EXPERTO 4

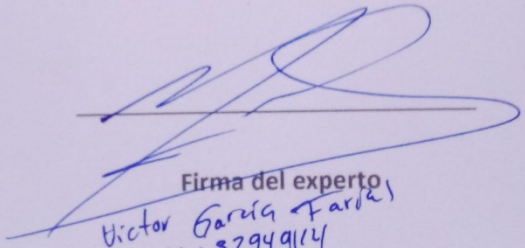
- **Observaciones:** Si hay suficiencia
- **Opinión de aplicabilidad:** Aplicable
- **Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. García Farias, Víctor Alejandro
- **Especialidad del validador:** Lengua y literatura

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

10 junio del 2024



Firma del experto  
Víctor García Fariás  
DNI: 32949114

## Presentación de tablas

**Tabla 1**

*Frecuencia y porcentaje de la dimensión según sexo de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

<b>Sexo</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Femenino	98	56.0%	56%
Masculino	77	44.0%	100%
Total	175	100.0%	

**Tabla 2**

*Frecuencia y porcentaje de la dimensión según edad de la actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

<b>Edad</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
12 años	46	26.3%	26%
13 años	100	57.1%	83%
14 años	29	16.6%	100%
Total	175	100.0%	

**Tabla 3**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión según tipo de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024**

*¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?*

<b>Tipo de actividad</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Un deporte	108	61.7%	62%
Algún tipo de actividad (Caminata, paseo en bicicleta, tareas domésticas en casa)	6	3.4%	65%
Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas	44	25.1%	90%
Ninguna	17	9.7%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	



**Tabla 4**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión tipo de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024**

*¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre?*

<b>Tiempo libre</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
En ninguna actividad	10	5.7%	6%
Mirando televisión, en mi celular o computadora	20	11.4%	17%
Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas	46	26.3%	43%
Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta	36	20.6%	64%
Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, u otras actividades	63	36.0%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 5**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión según el tipo de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote – 2024**

*¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso?*

<b>Actividad en el receso</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Practico un deporte	87	49.7%	50%
Juegos recreativos (escondidas, pesca pesca)	18	10.3%	60%
Actividades como pintura, música, costura	9	5.1%	65%
Ninguna actividad	61	34.9%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 6**

**Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión según el tipo de actividad física de Actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

<b>Tipo de actividad</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Bajo	58	33.1%	33%
Moderado	40	22.9%	56%
Alto	77	44.0%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

## Dimensión Frecuencia

**Tabla 7**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión frecuencia de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

*En el tiempo de vacaciones, ¿tú realizas actividad física en casa?*

<b>Actividad en casa</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Ninguna	5	2.9%	3%
Solo a veces	60	34.3%	37%
A menudo	74	42.3%	79%
Siempre	36	20.6%	100%
Total	175	100.0%	

**Tabla 8**

*Frecuencia y porcentaje del consolidado de la dimensión frecuencia de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024*

<b>Frecuencia</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Bajo	65	37.1%	37%
Moderado	74	42.3%	79%
Alto	36	20.6%	100%
Total	175	100.0%	

## Dimensión duración

**Tabla 9**

### Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración.

*En los días que tu realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?*

<b>Minutos</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Menos de 10 minutos	45	25.7%	26%
De 11 a 29 minutos	44	25.1%	51%
De 30 a 39 minutos	53	30.3%	81%
Más de 40 minutos	33	18.9%	100%
Total	175	100.0%	

**Tabla 10**

### Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024

*¿Cuántos minutos del día tú realizas actividad física vigorosa?*

<b>Minutos</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Menos de 10 minutos	8	4.6%	5%
De 11 a 29 minutos	90	51.4%	56%
De 30 a 39 minutos	61	34.9%	91%
Más de 40 minutos	16	9.1%	100%
Total	175	100.0%	

**Tabla 11**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión duración de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

*¿Cuántos minutos tú realizas actividad física moderada?*

<b>Minutos</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Menos de 10 minutos	19	10.9%	11%
De 11 a 29 minutos	93	53.1%	64%
De 30 a 39 minutos	56	32.0%	96%
Más de 40 minutos	7	4.0%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 12**

**Frecuencia y porcentaje consolidado de la dimensión duración de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

<b>Duración</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Bajo	86	49.1%	49%
Moderado	52	29.7%	79%
Alto	37	21.1%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

## Dimensión Intensidad.

**Tabla 13**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

*¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?*

<b>Días</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Ninguno	22	12.6%	13%
2 o 3 días	46	26.3%	39%
4 o 5 días	53	30.3%	69%
Más de 5 días	54	30.9%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 14**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

*¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física vigorosa?*

<b>Días de la semana</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Ninguna	36	20.6%	21%
2 o 3 días	65	37.1%	58%
4 o 5 días	49	28.0%	86%
Más de 5 días	25	14.3%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 15**

**Frecuencia y porcentaje de la dimensión intensidad de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

*¿Cuántos días de la semana tú realizas actividad física moderada?*

<b>Días de la semana</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Ninguna	28	16.0%	16%
2 o 3 días	88	50.3%	66%
4 o 5 días	44	25.1%	91%
Más de 5 días	15	8.6%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	

**Tabla 16**

**Frecuencia y porcentaje consolidado de la dimensión intensidad de actividad física del VI ciclo de la institución educativa 88227 de Nuevo Chimbote - 2024**

<b>Intensidad</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>Hi%</b>
Bajo	108	61.7%	62%
Moderado	54	30.9%	93%
Alto	13	7.4%	100%
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>	



**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Actividad Física <sup>1</sup> del VI ciclo de la Institución Educativa 88227 de Nuevo Chimbote - <sup>2</sup>2024

TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

**AUTORA:**

Utrilla Morales Giovany Soledad <https://orcid.org/0009-0008-3390-8169>

**ASESORA:**

Dra. Calla Vasquez Kriss Melody ([orcid.org/0000-003-4976-2332](https://orcid.org/0000-003-4976-2332))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Educación y calidad educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Línea a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles.

CHIMBOTE – PERÚ  
2024

Resumen de coincidencias

13 %

Se están viendo fuentes estándar

EN Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
4	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
5	documents.mx Fuente de Internet	<1 %
6	repositorio.ulcb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
7	Entregado a uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
9	www.iesppazangaro.ed... Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.unjpsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %