



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes
del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024

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

AUTORA:

Jaime Torres, Xiomira Alexandra (orcid.org/0009-0005-7645-3705)

ASESOR:

Dr. Elias Arriaga, Dante Armando (orcid.org/0000-0001-5920-9608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

El presente trabajo esta dedicado a mi familia y a mi amigo incondicional Yurick.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento al todopoderoso, por guiarme por el camino del éxito.

A mis estudiantes quienes contribuyeron en la aplicación de los instrumentos.

Finalmente a mi hermosa familia, por el apoyo sin fin que me brindo en todo este proceso.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO, 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: "Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024.", cuyo autor es JAIME TORRES XIOMIRA ALEXANDRA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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, 14 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ELIAS ARRIAGA DANTE ARMANDO DNI: 18070662 ORCID: 0000-0001-5920-9608	Firmado electrónicamente por: DAELIASE el 14-07- 2024 12:37:09

Código documento Trilce: TRI - 0814686

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, JAIME TORRES XIOMIRA ALEXANDRA 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: "Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 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
XIOMIRA ALEXANDRA JAIME TORRES DNI: 71299218 ORCID: 0009-0005-7645-3705	Firmado electrónicamente por: XAJAIME el 14-07-2024 19:37:17

Código documento Trilce: TRI - 0814688

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. MÉTODO	12
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	25
VI. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	27
ANEXOS	30

RESUMEN

El proyecto de investigación titulado: Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37- Lima, 2024, tuvo como objetivo general establecer la relación entre el sobrepeso y el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024. La investigación realizada fue bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica y nivel correlacional con diseño correlacional, el método adoptado fue el método hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 600 estudiantes y la muestra seleccionada fue de 31 estudiantes, luego de utilizar la técnica de muestreo mixto (probabilístico y no probabilístico o intencional) . Según la prueba de Spearman ($Rho = -0.2262$) , con un nivel confianza de 95% se comprobó que no existe una relación significativa, inversamente proporcional entre el sobrepeso y el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo de la I.E. Fe y Alegría 37 - Lima, 2024.

Palabras clave: Sobrepeso, actividad física, índice de masa corporal, ejercicio.

ABSTRACT

The research project entitled: Overweight and level of physical activity in 7th cycle students of the I.E. Fe y Alegría 37- Lima, 2024, had as general objective to establish the relationship between overweight and the level of physical activity in the students of the 7th cycle of the I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024. The research carried out was under a quantitative approach, of a basic type and correlational level with correlational design, the method adopted was the hypothetical deductive method. The population consisted of 600 students and the selected sample was 31 students, after using the mixed sampling technique (probabilistic and non-probabilistic or intentional). According to the Spearman test ($Rho = -0.2262$), with a confidence level of 95%, it was found that there is no significant, inversely proportional relationship between overweight and the level of physical activity in 7th year students of the I.E. Fe y Alegría 37 - Lima, 2024.

Keywords: Overweight, physical activity, body mass index, exercise.

I. INTRODUCCIÓN

El sobrepeso es una enfermedad crónica que ha incrementado su incidencia de manera alarmante en los adolescentes en los últimos años. Según la OMS, hasta el periodo 2022, ocho de cada diez personas a nivel internacional padecen de obesidad, lo que representa una cifra preocupante. Además, se estima que 390 millones en edades tempranas entre 5 y 19 años sufren de sobrepeso, y de estos, 160 millones son obesos (OMS, 2024). Estas cifras reflejan una crisis de salud pública que afecta no solo a los adultos, sino también a la población joven.

En ese sentido durante la pandemia de COVID-19, El sobrepeso y Obesidad representaron un gran peligro para la salud de los adolescentes. La excesiva acumulación de tejido adiposo aumentaba la probabilidad de padecer COVID-19 severo, agravando la situación sanitaria global (Concepción et al., 2021). Esta situación evidenció la vulnerabilidad de las personas con obesidad frente a enfermedades infecciosas, y subrayó la importancia de abordar esta condición con urgencia.

La obesidad es considerada por sí sola como una enfermedad crónica debido a procesos inflamatorios permanentes y tiene consecuencias en diversas morbilidades como padecimientos cardiovasculares, Hipertensión Arterial, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, problemas respiratorios, y cuando es extrema causa la inmovilidad. (OMS, 2024). Asimismo, entre las más prevalentes se encuentran el padecimiento cardiovascular, los trastornos en la presión arterial y los problemas en los niveles de los componentes del perfil lipídico (Cabrera, 2024; Julón y Flores, 2024). Estas comorbilidades complican aún más el panorama de salud de los individuos que sufren de obesidad, aumentando el riesgo de complicaciones graves en caso de contraer otras enfermedades.

Por otro lado, los motivos de la obesidad y el sobrepeso son multifactoriales. Factores psicológicos como la Depresión y la Ansiedad juegan un papel crucial, ya que pueden alterar los hábitos alimenticios y el metabolismo, provocando un aumento de peso (Neira, 2024). Además, el nivel de instrucción de los padres de familia y el nivel socioeconómico son determinantes importantes en la prevalencia de estas condiciones. El género también es un factor a considerar, con diferencias notables en las tasas de obesidad entre hombres y mujeres (Lozano, 2024).

Asimismo, los hábitos alimenticios, el tiempo de descanso, y la actividad deportiva son factores críticos en el aumento de la obesidad y el sobrepeso (Gavela et al., 2023). El consumo de alimentos ultra procesados, que elevan en calorías y bajos en nutrientes, ha sido identificado como un contribuyente significativo al aumento de peso (Villafranca, 2023). Además, el entorno social, especialmente en niños y adolescentes, influye significativamente en la probabilidad de desarrollar sobrepeso. Un ambiente familiar que promueva hábitos alimenticios saludables y actividad física puede reducir el peligro de obesidad (Blanco et al., 2020).

En ese sentido la inactividad es uno de los mayores factores de riesgo asociados con la obesidad y el sobrepeso. La reducción de actividad física genera incremento de peso y la aparición de enfermedades relacionadas (Acuña y Quintero, 2024; Marin y Malasquez, 2024). Por esta razón, el estudio y la promoción de la actividad física son esenciales en la lucha contra estas enfermedades.

Es así que, la actividad física ha demostrado ser un aliado poderoso en la mejora del IMC. La práctica regular de ejercicio no solo beneficia a reducir el peso corporal, mejora la salud cardiovascular y reduce los niveles de ansiedad, especialmente en estudiantes (Maldonado y Alejandra, 2021). Además, el ejercicio físico puede mejorar los síntomas de la diabetes y fomentar una vida más saludable (Velasquez, 2024). También se evidenció que realizar actividad física tiene un efecto positivo en los componentes del perfil lipídico, lo que contribuye a una mejor salud general (Julón y Flores, 2024).

Investigaciones han revelado que el ejercicio regular mejora las funciones cognitivas, lo que es especialmente beneficioso para los estudiantes y jóvenes adultos (Rabanal y Diaz, 2024). Este hallazgo subraya el beneficio de promover la actividad física no solo por sus beneficios físicos, sino también por sus efectos positivos en la salud mental y cognitiva.

En síntesis, la obesidad y el sobrepeso son problemas de salud pública de gran envergadura que afectan a millones de personas en todo el mundo. Abordar estas condiciones requiere un enfoque multifacético que incluya cambios en los hábitos alimenticios, aumento de la actividad física, y atención a los factores psicológicos y socioeconómicos que contribuyen a su desarrollo. La difusión de un hábito saludable desde una edad temprana es fundamental para combatir esta epidemia y contribuir en la calidad de las generaciones futuras.

En ese sentido la presente investigación ante lo expuesto busca responderla siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sobrepeso en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E.Fe y Alegría 37-Lima, 2024? Por lo que el objetivo general de este estudio es establecer la relación entre el sobrepeso y el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E.Fe y Alegría 37-Lima, 2024. Es por ello que los objetivos específicos planteados son, primero determinar la intensidad de la actividad física realizada por los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. antes mencionada, segundo realizar la medición del IMC de los estudiantes, identificar los estudiantes que tengan sobrepeso u obesidad y por último establecer la correlación entre ambas variables en base de los resultados.

Por otro lado, la justificación de este estudio se encuentra en que realizar una investigación sobre la correlación entre la actividad física y el sobrepeso en estudiantes del 7mo ciclo tiene múltiples aportes teóricos, prácticos y metodológicos. En primer lugar, desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá a la comprensión profunda de la actividad física y el control del peso en adolescentes. Los resultados podrán enriquecer la literatura existente, proporcionando datos actualizados y contextualmente relevantes sobre cómo la actividad física influye en el índice de masa corporal (IMC) y otros indicadores de salud en este grupo de edad específico. Esta comprensión ampliada es crucial, ya que permitirá identificar patrones y tendencias que hasta ahora pueden haber pasado desapercibidos, facilitando una base teórica sólida para futuras investigaciones y políticas de salud.

Además, desde un punto de vista práctico, la investigación ofrecerá información valiosa para diseñar programas de intervención en las escuelas. Al identificar los niveles de actividad física necesarios para prevenir el sobrepeso, las instituciones educativas podrán implementar políticas y actividades que promuevan un estilo de vida más activo entre los estudiantes. Esto no solo beneficiará la salud de jóvenes, también puede influir positivamente en el rendimiento académico y bienestar emocional. Adicionalmente, los hallazgos pueden guiar a los educadores y padres en la promoción de hábitos saludables, abordando tanto la prevención como el tratamiento del sobrepeso en adolescentes. Así, la aplicación práctica de los resultados de esta investigación tiene el potencial de generar cambios

significativos en la vida de los estudiantes, promoviendo un entorno escolar más saludable y propicio para el desarrollo integral.

Por otra parte, metodológicamente, este estudio servirá como un modelo para futuras investigaciones sobre temas similares. Al emplear métodos rigurosos para medir la actividad física y su relación con el sobrepeso, el estudio establecerá un estándar para la recopilación y análisis de datos en este campo. Las técnicas y enfoques utilizados podrán ser replicados o adaptados en otros contextos, contribuyendo a un cuerpo de conocimiento más robusto y aplicable a diversas poblaciones. Este enfoque metodológico no solo garantizará la validez y fiabilidad de los resultados, sino que también facilitará la comparación y el contraste de los hallazgos con estudios realizados en diferentes entornos y con diversas poblaciones. Así, se podrá avanzar hacia una comprensión más holística y universal de la relación entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes.

En cuanto a temática de estudio se centra en la correlación entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes, una preocupación creciente en el aspecto de la salud pública. Este estudio se enmarca en la línea de investigación de la salud escolar y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes. La investigación busca profundizar en la comprensión de cómo los niveles de actividad física afectan el peso corporal y, por ende, la salud general de los estudiantes.

En ese sentido las unidades de análisis en este estudio son los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37, situada Montenegro, Lima, Perú. Esta población específica proporciona un contexto adecuado para investigar debido a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes y la variabilidad en los niveles de actividad física en este grupo etario. Al centrar el estudio en una única institución educativa, se pueden controlar mejor las variables contextuales y proporcionar recomendaciones directamente aplicables a la comunidad escolar.

Por otro lado el lugar de desarrollo de la investigación será, por lo tanto, la mencionada institución educativa. Este entorno escolar no solo facilita el acceso a los participantes, sino que también permite la observación directa de sus rutinas diarias y la implementación de instrumentos de medición en un ambiente familiar para los estudiantes. Este enfoque facilita la recolección de datos más precisos y contextualizados sobre la actividad física y el peso corporal. Asimismo, el tiempo específico para la ejecución de la investigación fue planificado para el año

académico 2024.

Continuando luego de la revisión bibliográfica realizada se planteó la siguiente hipótesis, la actividad física y el sobrepeso tendrán una relación inversamente proporcional, es decir que mientras mayor sea la actividad física habrá menores niveles en los indicadores de sobrepeso.

II. MARCO TEÓRICO

En el trabajo presentado por Torres, (2022) tuvo como objetivo determinar la prevalencia de sobrepeso-obesidad y los factores relacionados en estudiantes de secundaria; la población fueron estudiantes de secundaria con una muestra de 178 estudiantes ; se recolectó los datos mediante la toma de medidas antropométricas y una encuesta para evaluar los estilos de vidas con hábitos alimenticios, actividad física y depresión; se analizó mediante programas estadísticos, el 44.9 % posee sobrepeso-obesidad, relacionados los más influyentes son los que tienen síntomas de depresión con el 75% y los que recibían alimentación por terceros mostraron una influencia del 68.20%, y el tiempo mayor a 2 horas considerando como sedentarismo.

Huamán (2022) tuvo como objetivo determinar los factores de riesgo para el sobrepeso y obesidad en los estudiantes; se analizó 10 artículos científicos sobre obesidad y sobrepeso del 2015 al 2020, se utilizó buscadores; ScienceDirect, EBSCO Host y Proquest. Concluye que algunas causas de este tipo de enfermedades son caer en depresión, no aceptar su imagen corporal, la alimentación inadecuada y excesiva de nutrientes, el sedentarismo, alcohol y drogas, la indiferencia y las burlas. Este estudio aportó métodos y técnicas para la medición de indicadores de sobrepeso. Lozano, (2024) en el estudio de un colegio particular en Huancayo durante el año 2022 tuvo como finalidad determinar cuáles son los factores de riesgo que influyen en el exceso de peso en adolescentes. Este estudio utilizó un diseño explicativo y básico, y se enfocó en una población de 368 adolescentes. Las conclusiones del estudio indicaron que los factores biológicos, específicamente la talla y el peso, eran predominantes en la influencia sobre el exceso de peso. Por otro lado, las causas ambientales, como la actividad física y los hábitos alimenticios, no mostraron ser predominantes en esta muestra. Este estudio contribuyó a brindar comprensión sobre las técnicas de muestreo y selección de sujetos al trabajar con adolescentes.

Paitan y Torres, (2024) en un estudio tuvo como objetivo medir la relación entre la actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en escolares de dos instituciones educativas de Huancayo durante 2023. El estudio utilizó un diseño

observacional, prospectivo y transversal de tipo correlacional, seleccionando los centros educativos mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó el cuestionario PAQ-C para medir la actividad física y una ficha de observaciones para el IMC. Los resultados indicaron una predominancia de estudiantes masculinos y la mayoría tenía un IMC dentro de los rangos saludables. Sin embargo, la mayoría mostró niveles de actividad física clasificados como "Muy bajo" seguido de "Regular". Se evidenció una correlación relevante entre ambas variables ($\chi^2 = 785.850$, $p < 0.000$), destacando la importancia de promover una mayor actividad física para mantener un peso saludable desde temprana edad. Este antecedente permite comprender las técnicas para categorizar el sobrepeso y obesidad por medio del IMC, además de avalar el uso del cuestionario PAQ-C en estudios de este tipo.

Gavela et al., (2023) en un estudio examinó cómo los horarios irregulares de comidas y sueño, la distribución calórica desequilibrada y el sedentarismo afectan la obesidad en niños y adolescentes. En ese sentido se evaluaron datos de niños con obesidad atendidos entre enero de 2018 y febrero de 2020. Los resultados mostraron que en itinerarios de alimentación tardía, la distribución desigual de calorías durante el día y el bajo consumo de verduras estaban vinculados con mayor grado de obesidad. Además, la variabilidad en las horas de sueño entre días laborables y fines de semana se asoció con mayores índices de obesidad. Concluyendo que es crucial incluir recomendaciones sobre la regularidad de horarios de comidas y sueño, así como promover la actividad física regular para abordar eficazmente la obesidad infantil. Permitted comprender los factores asociados que pueden intervenir en la presente investigación.

Actividad se refiere a cualquier acción o movimiento que realiza un organismo o una persona. Este término implica distintas actividades que pueden ser físicas, mentales o sociales (Rabanal y Diaz, 2024). Por ejemplo, la actividad física incluye movimientos corporales como caminar, correr, nadar o practicar deportes. En contraste, las actividades mentales pueden implicar pensar, resolver problemas o aprender, mientras que las actividades sociales abarcan interactuar con otras personas, participar en eventos sociales o colaborar en grupos (Paitan y Torres,

2024).

La actividad física enmarca todo tipo de movimiento corporal en el cual se hace uso del músculo esquelético e implique un gasto de energía. (Acuña y Quintero, 2024; Blanco et al., 2020). Este concepto abarca desde las tareas cotidianas más simples, como caminar o subir escaleras, hasta ejercicios estructurados y deportes más intensos. La actividad física puede clasificarse en diversos tipos y niveles de intensidad, cada uno con beneficios específicos para la salud (Espinoza, 2024)

En términos generales, **los tipos de actividad física** se dividen en aeróbica y anaeróbica. La actividad aeróbica, como caminar rápido, correr, nadar o montar en bicicleta, se caracteriza por utilizar el oxígeno para producir energía de manera continua, fortaleciendo el sistema cardiovascular y mejorando la resistencia (Blanco et al., 2020). Por otro lado, la actividad anaeróbica, que incluye levantamiento de pesas, sprints y ejercicios de alta intensidad como el entrenamiento en intervalos, implica esfuerzos breves pero intensos que desarrollan la fuerza muscular y la potencia (Gavela et al., 2023).

Los niveles de actividad física se determinan en leve, moderada y vigorosa, según la cantidad de esfuerzo y energía que requieren (Espinoza, 2024; Paitan y Torres, 2024). Las actividades de intensidad leve incluyen actividades diarias como la jardinería ligera o las tareas domésticas. La actividad de intensidad moderada incluye caminar rápido, bailar, nadar a un ritmo constante o realizar cycling a una velocidad moderada.

La actividad física según tipo y nivel conlleva adaptaciones específicas en el cuerpo. La práctica regular de actividad aeróbica, por ejemplo, mejora la capacidad pulmonar y el transporte de oxígeno en el cuerpo, lo que aumenta la resistencia y la eficiencia cardiovascular (Pan et al., 2022). Por otro lado, la actividad anaeróbica promueve el crecimiento muscular y mejora la densidad ósea. La práctica regular de actividad aeróbica y anaeróbica conlleva adaptaciones específicas en el cuerpo que son fundamentales para mejorar la salud y el rendimiento físico. La actividad aeróbica, como correr, nadar o montar en bicicleta, tiene efectos significativos en la capacidad pulmonar y el transporte de oxígeno (Rabanal y Diaz, 2024). A medida que una persona se involucra en ejercicios aeróbicos, los pulmones se adaptan para tomar y procesar más oxígeno, lo que

incrementa la capacidad pulmonar y mejora la eficiencia del sistema cardiovascular. Este aumento en la capacidad aeróbica no solo beneficia la resistencia física, sino que también mejora el sistema cardiovascular (Paitan y Torres, 2024).

Por otro lado, la actividad anaeróbica, como el levantamiento de pesas o los sprints, promueve adaptaciones en el sistema músculo esquelético (Espinoza, 2024). Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo se adapta fortaleciendo y aumentando el tamaño de los músculos implicados en el ejercicio. Esta adaptación se conoce como hipertrofia muscular, fortalece los huesos y mejora la densidad ósea (Vargas, 2024). Además, el entrenamiento anaeróbico favorece la resistencia de los tendones y ligamentos, ayudando a prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorando la estabilidad articular (Acuña y Quintero, 2024).

Ambos tipos de actividad física, aeróbica y anaeróbica, son complementarios y esenciales para mantener una salud óptima y mejorar el rendimiento físico general. Integrar ambos tipos de ejercicio en una rutina regular no solo maximiza los beneficios para la salud cardiovascular y musculoesquelética, sino que también contribuye a un bienestar integral, proporcionando mejoras significativas en la calidad de vida y la longevidad.

En ese sentido **los beneficios de realizar actividad física** son amplios y tienen un impacto positivo en diversos aspectos tanto en la salud como en el bienestar humano. Además de los beneficios ya mencionados, la actividad física regular está asociada con la mejora del control del peso corporal (Velasquez, 2024). Por medio de un incremento del gasto energético y difusión de un metabolismo más eficiente, ayuda a prevenir el aumento de peso no deseado y contribuye a mantener un peso saludable a lo largo del tiempo (Vargas, 2024).

Genera gran efecto positivo en el estado de ánimo y la reducción del estrés son aspectos fundamentales de los beneficios psicológicos de la actividad física. Durante el ejercicio, el cuerpo libera endorfinas y otras sustancias químicas que promueven sensaciones de bienestar y felicidad (Maldonado y Alejandra, 2021). Esta mejora en el estado de ánimo puede ser especialmente beneficiosa para personas que luchan con la ansiedad, la depresión o el estrés crónico, ofreciendo un método natural y efectivo para mejorar la salud mental (Neira, 2024).

La actividad física también juega un papel crucial en la promoción de un

sueño reparador (Gavela et al., 2023). El ejercicio regular ayuda a regular los ciclos de sueño-vigilia, promoviendo un sueño más profundo y de mejor calidad. (Zink et al., 2024). Esto se traduce en una mayor sensación de descanso y recuperación durante la noche, lo que a su vez mejora el estado de alerta y la capacidad para enfrentar las demandas diarias.

Además, la actividad física regular está asociada con un aumento en la autoestima y la confianza en uno mismo (Jones et al., 2021). Al alcanzar metas personales de fitness y experimentar mejoras en la fuerza, resistencia y apariencia física, las personas suelen desarrollar una imagen corporal más positiva y una mayor autoaceptación (Zink et al., 2024). Esto contribuye a una mejor percepción de uno mismo y una mayor satisfacción con la vida en general.

Por otro lado, el término "sobrepeso" hace referencia a la cantidad excesiva de cúmulo adiposo en relación con su masa corporal total. Esta acumulación de grasa puede influir de forma negativa en la salud e incrementar el peligro de desarrollar otros tipos de enfermedades crónicas (Quispe, 2024). La medida más común utilizada para determinar si alguien tiene sobrepeso es el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros ($IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$) (Tovar & Cubas, 2023).

Según la clasificación de la OMS, un Índice de Masa Corporal entre 25 - 29.9 se considera sobrepeso, mientras que un Índice de Masa < 30 o más se clasifica como obesidad. El sobrepeso puede ser consecuencia de factores: genética, el estilo de vida, los hábitos alimenticios, y el nivel de actividad física. Las personas con sobrepeso poseen un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y trastornos musculoesqueléticos (Tito, 2024).

Es importante abordar el sobrepeso de manera temprana mediante cambios de hábitos que incluyan el ingerir alimentos saludables y equilibrados, así como la incorporación regular de actividad física (Lozano, 2024). La pérdida de peso gradual y sostenida puede ayudar a reducir estos riesgos para la salud y mejorar la calidad de vida en general.

La obesidad es una condición extrema caracterizada por un exceso de

cúmulo adiposo, medida comúnmente a través del Indicador de Masa Corporal (IMC). Con un indicador de masa ≤ 30 , se entiende que una persona tiene obesidad, lo que aumenta el peligro de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Los factores que contribuyen a la obesidad incluyen predisposición genética, hábitos alimenticios poco saludables, falta de actividad física y factores psicológicos y socioeconómicos. Abordar esta condición generalmente implica cambios en el estilo de vida, como mejorar la dieta, aumentar la actividad física y, en algunos casos, intervenciones médicas específicas para la gestión del peso. La prevención y el tratamiento temprano son clave para mitigar los riesgos asociados y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida utilizada ampliamente en la práctica médica y de salud pública para medir el estado ponderal de un individuo con relación a su peso y talla (Layme, 2024). Se obtienen los datos en la decisión del peso del individuo en kg, elevando al cuadrado su altura en m metros (Tovar y Cubas, 2023). Esta fórmula proporciona una estimación general de la cantidad de grasa corporal que posee una persona y se considera un indicador útil para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Los rangos de IMC establecen diversas categorías que ayudan a interpretar los resultados. Un IMC menor a 18.5 se considera bajo peso, lo que indica que la persona puede estar por debajo del peso corporal considerado saludable para su altura (Neira, 2024). Un IMC entre 18.5 y 24.9 se considera un peso saludable, reflejando una proporción adecuada de peso corporal en relación con la altura (Acuña y Quintero, 2024). Sin embargo, un IMC entre 25 y 29.9 indica sobrepeso, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

La obesidad se clasifica en tres categorías según el IMC: tipo I (IMC entre 30 - 34.9), tipo II (IMC entre 35 - 39.9) y clase III, conocida como obesidad mórbida (IMC ≥ 40) (Layme, 2024). Estas categorías reflejan niveles crecientes de exceso de grasa corporal, con un aumento correspondiente en el riesgo de complicaciones graves para la salud, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, apnea del sueño y osteoartritis, entre

otras.

Es importante señalar que el IMC tiene algunas limitaciones. Por ejemplo, no distingue entre la masa grasa y la masa magra (como los músculos y los huesos), ni tiene en cuenta la distribución específica de la grasa corporal. Esto significa que dos personas con el mismo IMC pueden tener composiciones corporales muy diferentes (Tovar y Cubas, 2023). Además, el IMC puede no ser tan preciso en ciertos grupos de población, como atletas con mucha masa muscular o personas mayores con pérdida de masa muscular.

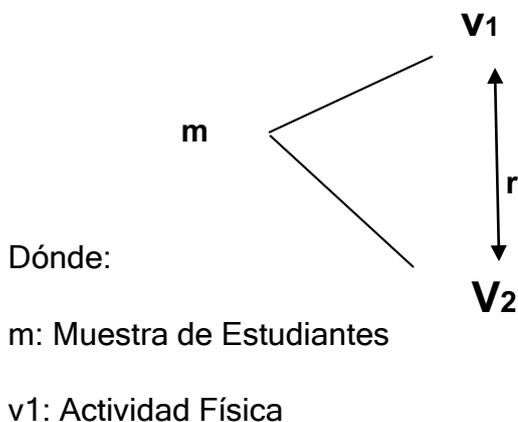
A pesar de estas limitaciones, el IMC sigue siendo una herramienta ampliamente utilizada y valiosa para la evaluación inicial del peso y la salud general de una persona (Acuña y Quintero, 2024).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de Investigación

3.1.1 Tipo de investigación: Investigación básica Según Hernandez (2014) ya que solo producen conocimiento o teorías, de nivel correlacional, donde se analizará las variables frecuencia de actividad física y sobrepeso para luego identificar la correlación, asimismo es de tipo transversal porque se realizará en un solo momento.

3.1.2 Diseño de investigación: En cuanto a diseño es no experimental, de tipo correlacional. Según Hernandez (2014) menciona que son de este aquellas que vinculan conceptos para determinar algún impacto entre ellas tanto causa - efecto, donde se evaluarán las variables para luego buscar el nivel de correlación de las mismas. Diseño:



v2: Sobrepeso

r: relación v1 y v2

3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual

Es la acción de una persona mediante las contracciones musculares ayudado por el esqueleto, esta actividad varía de acuerdo a su intensidad y dificultad y necesita de gasto de energía (OMS, 2021).

Definición operacional

Para este estudio, la actividad física se medirá a través de sus diferentes dimensiones e indicadores específicos, utilizando cuestionarios estandarizados como el PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children).

Definición conceptual Sobrepeso

El sobrepeso en definición es el cúmulo adiposo lo cual se puede hallara través de un indicador como lo es el Índice de masa corporal, caracterizado.

Definición operacional Sobrepeso

Esta condición se mide comúnmente utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC), se realiza este cálculo dividiendo el peso en kg entre la altura elevado al cuadrado en metros

Cálculo del IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{altura en metros}^2}$$

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

Establecida por estudiantes de secundaria en la I.E Fe y Alegría 37 en la localidad de Montenegro. Alrededor de 600 estudiantes entre los 12 - 17 años colegio Mixto.

- **Criterios de inclusión:** Estudiantes con asistencia permanente según la nómina del 2024. Estudiante de género femenino y masculino.
- **Criterios de exclusión:** Estudiantes de tercer grado del nivel secundaria. (120) Estudiantes del tercer grado, de la sección "A" que se encuentran a cargo de la investigadora y aceptaron participar del trabajo de investigación. (31) Finalmente se llegó a obtener 31 sujetos como muestra final para el presente estudio de investigación.

3.3.2 Muestra Muestreo

Se define muestra a "un subgrupo representativo que se extrae de la población" (Arias, 2016). La muestra de la investigación estuvo conformada por los estudiantes del tercer año de secundaria en el turno mañana del nivel secundaria en la I.E. Fe y Alegría 37 en el distrito de San Juan de Lurigancho.

3.3.3 Muestreo

Se aplicó el tipo de muestreo mixto, iniciando con el muestreo probabilístico donde se aplicó la fórmula estadística con un grado de confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%, llegando a obtener 187 sujetos como muestra inicial. Posterior a ello se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico o intencional debido a que "es un proceso de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para conformar parte de la muestra" (Arias, 2016), donde se utilizó los siguientes criterios:

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La variable actividad física fue medida a través de la técnica de la encuesta según Hernández (2018) considera que “es una secuencia de ítems referentes a una o muchas variables a ser medida”. El instrumento aplicado en este proyecto fue el cuestionario Internacional IPAQ en la versión corta, que consigna de una sucesión de preguntas que acopian información relacionados a la variable de estudio que se pretende medir, según Hernández (2018). Para la variable actividad física se empleó el “cuestionario sobre ejercicio físico que consta de 7 preguntas indicadores que lo mide considerando el nivel de actividad física: bajo, moderada y intensa. Cada ítem tenía preguntas tenían valor escalar.

Tabla 3

Baremos de Nivel de actividad física

<i>Niveles</i>	<i>Baremos</i>
Baja	0 - 599
Moderada	600 - 1499
Vigorosa	1500 - +

Elaboración Propia

La validez fue ejecutada por Juicio de expertos, participaron 3 expertos, con grado académico de magíster y doctor analizaron los aspectos de cuestionario con la finalidad de verificar Claridad, organización, Suficiencia, intencionalidad, Consistencia, Coherencia, Metodología y Pertinencia con mediciones de valoración cuantitativa.

Tabla 4

Listado de especialistas

<i>Especialistas</i>	<i>Especialidad</i>
<i>Mg. Luis Victoriano, Gonzales Reyes</i>	<i>Educacion Fisica</i>
<i>Mg. Manuel Enrique Gonzales Alarco</i>	<i>Educacion Fisica</i>

Nota. Mg.= Magister, Lic. = Licenciado

Tabla 5**Coeficiente de Alfa de Cronbach del instrumento de Actividad Fisica**

<i>Instrumento</i>	<i>Coeficiente</i>	<i>N,C</i>
IPAQ - Internacional	,7645	Bueno

Nota: N,C = nivel de consistencia

3.5 Procedimiento

Se realizó una observación indirecta, al existir un medio intermediario para observar el fenómeno en cuestión hablamos ya de una evaluación indirecta (Hernández y Mendoza, 2018). Los instrumentos a utilizar son un tallímetro y una báscula para determinar el IMC y actividad física, será evaluado por el cuestionario IPAQ-C los cuales están validados a nivel internacional (Espinoza ,2024; Tovar y Cubas, 2023) pues son aplicados por organismos internacionales de la salud y el cuestionario Internacional de Actividad Física esta permite medir el nivel de actividad en diferentes sectores de la población entre las edades de 15 y 69 años. Asimismo, se aplicó la prueba de validez item-test Alfa de Cronbach para los resultados el cuestionario IPAQ-C

1. Se seleccionó la muestra de acuerdo a los criterios de inclusión e exclusión
2. Se pidió realizó consentimiento informado por los padres quienes dieron su aprobación.
3. Se realizaron las mediciones de talla y peso.
4. Se calculó el IMC de cada estudiante y se categorizó de acuerdo a los valores obtenidos
5. Se aplicó el cuestionario IPAQ-C a todos los sujetos
6. Se aplicó la prueba de validez item-test
7. Se realizó el estudio cuantitativo de los datos recolectados
8. Se aplicó la prueba de normalidad y correlación

3.6 Método de análisis de datos

Se empleó para la parte estadística descriptiva frecuencia y porcentaje, de la misma manera para la estadística inferencial, la prueba de normalidad de Shapiro Wilk debido a que se dividirán la muestra será menor a 50 sujetos. Asimismo, dependiendo de los resultados se optó por la prueba paramétrica R de Pearson entre los grupos, para observar la correlación entre el sobrepeso y la actividad física, con ayuda del software IBM SPSS Statistics. De esa manera se evaluarán los resultados sobre ambas variables.

3.7 Aspectos éticos

Se pidió el consentimiento firmado por los jefes de hogar de los participantes, asegurando que comprendieran completamente el propósito del estudio y las implicaciones de su participación. Los datos obtenidos se manejaron con estricta confidencialidad, protegiendo la identidad de cada participante en todo momento. Durante el procedimiento de medición antropométrica, se hizo hincapié en tratar a cada participante con la mayor discreción y respeto posible, garantizando un ambiente de dignidad y privacidad para todos los involucrados. Esto se realizó para mantener altos estándares éticos.

IV. RESULTADOS

4.1. Recopilación y análisis de datos

Objetivo 1: Determinar la intensidad de la actividad física realizada por los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024.

Tabla 6

Actividad intensa en días		
	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>días</i>		
Ninguna	27	87
1	1	3
3	1	3
5	1	3
7	1	3
Total	31	100

En la tabla se evidencia que, del total de encuestados, 87% de en no realizan actividades intensas, 3% realizan actividades intensas entre 2 y 4 días, y solo 3% entre 1 y 2 días.

Tabla 7

Actividad intensa en horas		
	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Horas</i>		
Ninguna	27	87
1	4	13
Total	31	100

Nota: Elaboración Propia

En la tabla 7, Del total de encuestados, 87% de encuestados no realizan actividades intensas mayores a una hora y el 13% de encuestados realiza actividad intensa de solo una hora.

Tabla 8

Actividad física moderada en días

<i>Días</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Ninguna	17	55
1	1	3
2	5	16
3	2	6
4	2	6
5	2	6
6	1	3
7	1	3
Total	31	100

En la tabla 8, Del total de encuestados, 55% no realizan actividades moderadas, 18% realizan actividades moderadas entre 3 y 5 días, y 3% durante 7 días.

Tabla 9

Actividad moderada en horas

<i>Horas</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Ninguna	24	77
1	5	16
2	2	6
Total	31	100

Nota: Elaboracion Propia

En la tabla 9, Del total de encuestados, 77% no realizan actividades moderadas, 16% realizan actividades moderadas entre 1 hora, y 6% durante entre 2 horas.

Tabla 10

Actividad física leve (caminar) en días

<i>Frecuencia</i>		
<i>Días</i>		<i>Porcentaje</i>
Ninguna	16	52
1	4	13
2	6	19
3	2	6
5	2	6
7	1	3
Total	31	100

Nota: Elaboración Propia

En la tabla 10, Del total de encuestados, 52% no realizan actividades leves, 9% realizan actividades leves entre 5 y 7 días y 38% entre 1 y 4 días.

Tabla 8

Actividad leve (caminar) en horas

<i>Frecuencia</i>		
<i>horas</i>		<i>Porcentaje</i>
Ninguna	28	90
1	3	10
Total	31	100

Nota: Elaboración Propia

En la tabla 8, Del total de encuestados, 90% no realizan actividades físicas leves, 10% realizan actividades físicas leves de 1 hora.

Tabla 11

Sentado		
<i>Frecuencia</i>		
<i>Horas</i>		<i>Porcentaje</i>
Ninguna	1	3
5	22	71
6	6	19
7	2	6
Total	31	100

Nota: Elaboracion Propia

En la tabla 11, Del total de encuestados, 3% no pasan el tiempo sentado durante el día, 71% han pasado el tiempo sentado entre 5 hora, 19% 6 horas, 6% 7 horas.

Tabla 12

Nivel de Actividad del total de encuestados

<i>Nivel de Actividad</i>		
	<i>N</i>	<i>%</i>
Baja	21	68
moderada	6	19
vigorosa	4	13
Total	31	100

Elaboración Propia

En la tabla 12, se evidencia que el 68% de encuestados muestran un tipo de actividad baja, 19% moderada y solo el 13% vigorosa.

Tabla 13

Objetivo 2: identificar los estudiantes que tengan sobrepeso u obesidad

Niveles de Sobrepeso según Indicador de masa corporal

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>IMC</i>		
NORMAL	25	81
SOBREPESO	6	19
Total	31	100

Nota: Elaboracion Propia

En la tabla 13, se evidencia que hay un nivel de sobrepeso de 19% y estado normal un 81%.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Pruebas de normalidad

Tabla 14

Prueba de normalidad aplicada a las puntuaciones de Sobrepeso y Actividad Física.

Pruebas de normalidad						
Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
Estadístico		gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Nivel deActividad Física	.265	3 1	<.001	.755	31	<.001
Sobrepeso	.107	3 1	.200*	.955	31	.208

a. Corrección de significación de Lilliefors

Se puede evidenciar en la siguiente tabla el nivel de significancia de las dos variables: el nivel de significancia asociado a la actividad física es ($<0,001$) menor al p valor (0,05), en efecto los resultados no poseen de una distribución normal. Para la variable Sobrepeso se observa en la tabla el valor de significancia es (0,208) indicando que es mayor al valor p-valor(0,05), sosteniendo que los datos provienen de una distribución normal. En conclusión, para efectos de aplicar el estadígrafo se asume que los datos no provienen de una distribución normal y por lo tanto se sugiere utilizar el estadígrafo de correlación Rho de Spearman.

4.2.2. Contrastación de la hipótesis general

Para la contrastación se formularon las siguientes hipótesis estadísticas:

Hi: El sobrepeso tiene una relación inversamente proporcional con el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E.Fe y Alegría 37-Lima, 2024.

Ho: El sobrepeso no tiene una relación inversamente proporcional con el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E.Fe y Alegría 37-Lima, 2024.

Tabla 15

Tabla de correlación Sobrepeso y Actividad Física

		FREC_ACT_F		
			IS	IMC
Rho de Spearman	FREC_ACT_F	r	1.000	-.226
	IS	Sig. (bilateral)	.	.221
		n	31	31
	IMC	r	-.226	1.000
		Sig. (bilateral)	.221	.
		N	31	31

Nota: Elaboración Propia

Se puede evidenciar en la tabla 1 que el coeficiente de correlación entre ambas variables Nivel de actividad física y sobrepeso fue (-0.226), lo que significa que la relación inversamente proporcional pero con un nivel bajo de correlación.

V. DISCUSIÓN

Al evaluar los datos, se evidenció que el 19% de los encuestados presentan sobrepeso y el 81% tienen un índice de masa corporal dentro de lo normal. Esto expone que una gran parte de los encuestados tienen un peso y talla, adecuados para su edad, aunque un grupo menor muestra sobrepeso, lo que revela una disparidad entre el peso y la altura. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Ramirez (2013), que también encontró una relación entre el índice de masa corporal y la edad.

En relación con el nivel de actividad física, los resultados mostraron que el 68% de los encuestados tiene un nivel bajo de actividad física, el 19% un nivel moderado y el 13% un nivel alto. Esto indica que la mayoría de los estudiantes no realizan suficiente actividad física, probablemente por falta de tiempo o motivación, entre otros factores. Estos resultados son consistentes con la investigación de Milla (2013), quien concluyó que la actividad física tiene un impacto positivo en la reducción del peso.

Por último, se observó una correlación inversa de -0.226 entre el sobrepeso y el nivel de actividad física, lo que sugiere que no existe una relación significativa entre ambos factores. Este hallazgo es respaldado por Milla (2017), quien también concluyó que la actividad física afecta positivamente la reducción del índice de masa corporal y, por ende, la obesidad y el sobrepeso. Sin embargo, no determina el grado de sobrepeso en la población estudiada. En resumen, el análisis indica que el nivel de actividad física del individuo no se relaciona directamente con el sobrepeso.

VI. CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación concluye que acorde a la variable sobrepeso, se obtuvo que el 19% del total de encuestados se encuentran con índice de masa corporal denominado sobrepeso y el 81% se encuentran con índice de masa corporal normal.

Así mismo acorde a la variable nivel de actividad física se obtuvo el siguiente resultado el 68% de los encuestados se encuentra en un nivel bajo de actividad física, 19% moderado y 13% vigoroso.

Según la prueba de rho de Spearman, con un nivel confianza de 95% se comprobó que no existe una relación significativa entre el sobrepeso y el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E.Fe y Alegría 37-Lima, 2024. Esta correlación se puede considerar baja ($Rho=-0.2262$).

VII. RECOMENDACIONES

Primero, es esencial informar al público que la actividad física no es el único determinante del nivel óptimo de salud, ya que se complementa con otros factores como la alimentación y el tipo de ejercicio realizado. Por lo tanto, es crucial utilizar herramientas como el indicador de grasa para medir si estos resultados corresponden al exceso de grasa corporal o al desarrollo de músculoesquelético.

Segundo, es fundamental concienciar al público sobre las consecuencias para la salud asociadas con la falta de actividad física regular. Desde una edad temprana, se observa un aumento en enfermedades como la diabetes y el hígado graso, que están estrechamente vinculadas con una dieta inadecuada y la falta de actividad o ejercicio, las instituciones educativas deberían integrar nutricionistas que puedan diseñar dietas personalizadas para los estudiantes, especialmente aquellos que son deportistas. Esto aseguraría que las dietas sean adecuadas y específicamente adaptadas a las necesidades nutricionales de los estudiantes activos.

REFERENCIAS

- Abellán J, Sainz de Baranda P, Ortín E.J. 2014. Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular. SEHLELHA;
- Abellán J, Sainz de Baranda P, Ortín E.J. 2014. Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular. SEHLELHA,;
- Acuña Velosa, L., & Quintero Pamplona, D. E. (2024). Actividad física y composición corporal en niños eutróficos, una clave en la obesidad del adulto: Estudio relacional. Fisioterapia. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2024.02.004>
- Blanco, M., Veiga, O. L., Sepúlveda, A. R., Izquierdo-Gomez, R., Román, F. J., López, S., & Rojo, M. (2020). Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: Estudio ANOBASde casos-controles. Atención Primaria, 52(4), 250-257. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.05.013>
- Braguinsky J y col. 2007. Obesidad: saberes y conflictos. Un tratado de obesidad. 1ra. ed. Buenos Aires: ASOCIACION CIVIL DE INVESTIGACION Y DESARROLLO EN SALUD; 2007
- Braguinsky J y col. 2007. Obesidad: saberes y conflictos. Un tratado de obesidad. 1ra. ed. Buenos Aires: ASOCIACION CIVIL DE INVESTIGACION Y DESARROLLO EN SALUD; 2007
- Chamari K, Padulo J.2015. . Aerobic and Anaerobic terms used in exercise physiology: a critical terminology reflection. Sports Med Open. 2015; 1: 9.1.1.
- Chamari K, Padulo J.2015 . Aerobic and Anaerobic terms used in exercise physiology: a critical terminology reflection. Sports Med Open. 2015; 1: 9.1.1.
- Espinoza Arias, M. del R. J. (2024). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos escuelas de Huancayo-2022. Repositorio Institucional- UPLA. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/6966>

- Gavela-Pérez, T., Parra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relación de los hábitos alimentarios, los patrones de sueño y el grado de actividad física con el grado de obesidad en niños y adolescentes. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 70, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2022.04.006>
- INEI (2015). La obesidad afecta al 17,8% de la población de 15 y más años de edad. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>. Recuperado 19 de Diciembre 2023
- Jones, D., Innerd, A., Giles, E. L., & Azevedo, L. B. (2021). The association between physical activity, motor skills and school readiness in 4-5-year-old children in the northeast of England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211931>
- Layme Caceres, E. (2024). Relación del índice de masa corporal y el índice de masa triponderal con porcentaje de masa grasa en adolescentes de la institución educativa Maria Mazzarello—Arequipa 2024. <https://hdl.handle.net/20500.12773/17438>
- Lozano Mercado, M. (2024). Factores de riesgo que influyen en el exceso de peso en adolescentes de un colegio particular, Huancayo 2022. Universidad Peruana Los Andes. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20500.12848/7180>
- Maldonado, G., & Alejandra, D. (2021). Asociación entre los niveles de ansiedad y actividad física en estudiantes de terapia física de una universidad privada durante periodo de aislamiento social por pandemia de COVID-19 en Lima, Perú. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). <https://upc.aws.openrepository.com/handle/10757/657739>

Márquez S, J. Rodríguez y S. De Abajo . 2006. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apuntes Educación Física y Deportes. 1er Trimestre (83):12-24.

Márquez S, J. Rodríguez y S. De Abajo . 2006. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. Apuntes Educación Física y Deportes. 1er Trimestre (83):12-24.

Milla, A. (2017). *La actividad física y su efecto en la obesidad y el sobre peso en las personas que laboran en el Centro de Salud Materno Infantil del Rímac, en el distrito del Rímac, 2016*. Disponible en https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21817/Milla_ASG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Neira D'Angelo, K. P. (2024). Depresión y Ansiedad como factores asociados a obesidad en niños entre 7 a 12 años de edad durante la pandemia COVID19. Repositorio Institucional -UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/29551>

OMS 2010. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf?sequence=1

OMS 2010. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf?sequence=1

OMS. (2021). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 1-2. Recuperado el 6 de enero de 2021, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

- OMS. (2021). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 1-2. Recuperado el 6 de enero de 2021, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- OMS. 2017. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity: implementation plan: executive summary. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 (<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/259349/1/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf?ua=1>)
- OMS. 2017. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity: implementation plan: executive summary. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 (<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/259349/1/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf?ua=1>)
- OPS(2014). Prevención y Obesidad. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad> Recuperado 19 de diciembre 2023.
- OPS. 2019. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- OPS. 2019. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).2018: Obesidad y Sobrepeso. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud (OMS).2018: Obesidad y Sobrepeso. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Paitan Perez, J. R., & Torres Mendoza, L. C. (2024). Relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de dos Instituciones

Educativas de Huancayo – 2023. Universidad Peruana Los Andes.
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/6898>

Pan, Y. H., Zhao, G. F., Liu, Q., & Li, S. (2022). Effect of video games training on the gross motor skills of children with cerebral palsy: Systematic review and meta-analysis. *Investigacion Clinica (Venezuela)*, 63(2), 185-201. Scopus.
<https://doi.org/10.54817/IC.v63n2a08>

Pollock, M.L. y Wilmore, J.H. 1990. *Exercise in health and disease; evaluation and prescription for prevention and rehabilitation*. 2nd Edition, WB Saunders Company, Philadelphia.

Pollock, M.L. y Wilmore, J.H. 1990. *Exercise in health and disease; evaluation and prescription for prevention and rehabilitation*. 2nd Edition, WB Saunders Company, Philadelphia.

Quetelet A. 1875. *Fisica Sociale ossia svolgimento delle facultá dell' uomo*” Cap.2: Relazioni tra il peso e la statura. In: “Economía Política”, G. Boccardo (ed.), Torino: Unione Tipografico-Editrice Torinese, 1875.

Quetelet A. 1875. *Fisica Sociale ossia svolgimento delle facultá dell' uomo*” Cap.2: Relazioni tra il peso e la statura. In: “Economía Política”, G. Boccardo (ed.), Torino: Unione Tipografico-Editrice Torinese, 1875.

Quispe Diaz, F. P. (2024). Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de secundaria de la I.E. Alas Peruanas–Ica, 2023.
<https://hdl.handle.net/20.500.13028/4928>

Rabanal Salazar, K. J., & Diaz Medrano, B. M. (2024). Relación entre el nivel de actividad física y estado cognitivo en adultos mayores de un centro del adulto mayor en San Vicente de Cañete-Lima, Perú.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/15362>

Ramirez, R. (2013). Relación entre índice de masa corporal y nivel de actividad física en adolescentes según infraestructura deportiva de sus instituciones

educativas, Lima. Disponible en <https://core.ac.uk/download/pdf/323350537.pdf>.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. 2004. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67- 75.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. 2004. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67- 75.

Tito Flores, R. N. (2024). Factores de riesgo relacionados a diabetes mellitus tipo 2 en pacientes diagnosticados con sobrepeso y obesidad atendidos en el Centro de Salud Nochetto de Santa Anita, enero a julio 2023. Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/8458>

Tovar Céspedes, D. G., & Cubas Toro, M. J. (2023). Relación entre el perfil lipídico e índice de masa corporal (imc) en pacientes del hospital II Essalud - Jaén, 2020. Universidad Nacional de Jaén||Repositorio Institucional - UNJ. <http://repositorio.unj.edu.pe/jspui/handle/UNJ/480>

Vargas Bejarano, E. S. (2024). Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136766>

Velasquez Mamani, M. (2024). Complicaciones de diabetes mellitus tipo II y práctica de autocuidado de pacientes del Centro de Salud Acora - 2023. Universidad Privada San Carlos. <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/786>

Zink, J., Booker, R., Wolff-Hughes, D. L., Allen, N. B., Carnethon, M. R., Alexandria, S. J., & Berrigan, D. (2024). Longitudinal associations of screen time, physical activity, and sleep duration with body mass index in

U.S. youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01587-6>

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de operalización de la variable Actividad Física.

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Escala de medición</i>
sobrepeso	El sobrepeso en definición es el cúmulo adiposo lo cual se puede hallar a través de un indicador como lo es el Índice de masa corporal, caracterizado por IMC mayor al percentil 85 y menor al percentil 95 para la edad y el sexo. (OMS, 2021)	Es un indicador de la relación entre el peso y la talla, se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por su talla en metros al cuadrado (kg/m ²) OMS, 2018.	Talla Peso edad	Índice de masa corporal (IMC)	Normal18,5 a <=25 Sobrepeso: 25 a < 30 Obesidad : 30 a < 35

Anexo 2: Tabla de operalización de la variable Sobrepeso.

<i>Variable</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Escala de medición</i>
Sobrepeso	El sobrepeso en definición es el cúmulo adiposo lo cual se puede hallar a través de un indicador como lo es el Índice de masa corporal, caracterizado. (OMS, 2021)	Esta condición se mide comúnmente utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC), se realiza este cálculo dividiendo el peso en kg entre la altura elevado al cuadrado en metros (kg/m ²) OMS, 2018.	Talla Peso edad	Índice de masa corporal (IMC)	Normal18,5 a <=25 Sobrepeso: 25 a < 30 Obesidad : 30 a < 35

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos variable Actividad Física.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo / a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, zavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana(indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días ?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe / no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular?No incluya caminar	
Días por semana(indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días ?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe / no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana(indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
6.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días ?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe / no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.-Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe / no está seguro	<input type="checkbox"/>

VALOR DEL TEST:

1.Caminata: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)

2.Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

3.Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:

total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIO DE CLASIFICACIÓN:

-Actividad Física Moderada:

- 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*

-Actividad Física Vigorosa:

- Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*
- 7 días de cualquier combinación de caminata, con Actividad Física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*

*Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: HOMBRE MUJER

EDAD: _____

COLEGIO: _____

ESTUDIANTE: _____

ANEXO 4: Informe de Evaluación de Juicio de Expertos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES FICHA DE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del Investigador: Xiomira Alexandra Jaime Torres
- Programa de Estudios: Programa de Segunda especialidad Educación Física y Deportes.
- Nombres del instrumento: Cuestionario sobre Nivel de Actividad Física
- Título: Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 37, San Juan de Lurigancho - Lima, 2023.

II. ASPECTOS DE VALIDEZ:

Indicadores de Validación de Instrumentos	Criterios: Cuantitativo - Cualitativo					Sub total
	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy Buena (61-80)	Excelente (81-100)	
1. Claridad				80		80
2. Objetividad			60			60
3. Actualidad			55			55
4. Organización				70		70
5. Suficiencia				70		70
6. Intencionalidad			50			50
7. Consistencia				79		79
8. Coherencia				70		70
9. Metodología				70		70
10. Pertinencia				70		70
Total						674
Promedio de La Valoración Cuantitativa						67.4

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Puede ser aplicado Debe levantar observaciones ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: ()

Lugar y Fecha: LIMA
01/07/2024

Firma del experto:

Celular N°: 954913325

Nombres y Apellidos: MANUEL ENRIQUE

DNI: 10274089

SOLIZALES ALARCO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES FICHA DE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del investigador: Xiomira Alexandra Jaime Torres
- Programa de Estudios: Programa de Segunda especialidad Educación Física y Deportes.
- Nombres del instrumento: Cuestionario sobre Nivel de Actividad Física
- Título: Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 37, San Juan de Lurigancho - Lima, 2023.

II. ASPECTOS DE VALIDEZ:

Indicadores de Validación de Instrumentos	Criterios: Cuantitativo - Cualitativo					Sub total
	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy Buena (61-80)	Excelente (81-100)	
1. Claridad			45			45
2. Objetividad				65		65
3. Actualidad				70		70
4. Organización			55			55
5. Suficiencia				75		75
6. Intencionalidad				75		75
7. Consistencia			60			60
8. Coherencia				75		75
9. Metodología				70		70
10. Pertinencia				75		75
Total						665
Promedio de La Valoración Cuantitativa						66,5

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Puede ser aplicado Debe levantar observaciones ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: ()

Lugar y Fecha: Lima (11/07/24)

Firma del experto:

Celular N°: 951379741

Nombres y Apellidos: Luis Victoriano Gonzalez Rojas

DNI: 06182696



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES FICHA DE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- a) Nombres y Apellidos del investigador: Xiomira Alexandra Jaime Torres
- b) Programa de Estudios: Programa de Segunda especialidad Educación Física y Deportes.
- c) Nombres del instrumento: Cuestionario sobre Nivel de Actividad Física
- d) Título: Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 37, San Juan de Lurigancho - Lima, 2023.

II. ASPECTOS DE VALIDEZ:

Indicadores de Validación de Instrumentos	Criterios: Cuantitativo - Cualitativo					Sub total
	Deficiente (01-20)	Regular (21-40)	Buena (41-60)	Muy Buena (61-80)	Excelente (81-100)	
1. Claridad				X		80
2. Objetividad				X		80
3. Actualidad				X		80
4. Organización				X		80
5. Suficiencia				X		80
6. Intencionalidad				X		80
7. Consistencia				X		80
8. Coherencia				X		80
9. Metodología				X		80
10. Pertinencia				X		80
Total						800
Promedio de La Valoración Cuantitativa						80

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Puede ser aplicado Debe levantar observaciones ()

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: (80)

CHSICA, 8 Julio 2024

Lugar y Fecha:

Firma del experto:

Celular N°: 990693317

Nombres y Apellidos:

DNI: 08549227

Dr. Daniel Angel Zavala Ramirez

Anexo 5: Tratamiento estadístico de Nivel de Actividad Física

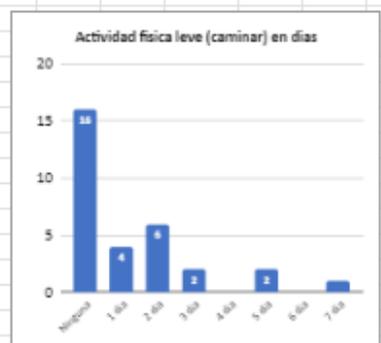
1	2	Estudiante	Sexo	Edad	1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido?			2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?			3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad			4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?			5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminé por lo menos 10 minutos seguidos?			6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?			7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?			actividades físicas intensas	actividades físicas moderada	actividades físicas bajas
					Días	NO SABE	horas	min	NO SABE	Días	NO SABE	hora	min	NO SABE	días	NO SABE	hora	min	NO SABE	hora	min	NO SABE						
	3	1	H	15				0						0	3			15	15	5				0.00	0.00	148.50	148.50	
	4	2	H	14	5		60	60	5			30	30							5			2,400.00	600.00	0.00	3,000.00		
	5	3	H	14				0	7			45	45						0	5			0.00	1,260.00	0.00	1,260.00		
	6	4	H	15				0					0	2				30	30	6			0.00	0.00	198.00	198.00		
	7	5	H	15				0					0	2				30	30	5			0.00	0.00	198.00	198.00		
	8	6	H	15				0	2		1	30	90						0	6			0.00	720.00	0.00	720.00		
	9	7	M	14				0					0	5				5	5	6			0.00	0.00	82.50	82.50		
	10	8	H	14				0	1		1	20	80						0	5			0.00	320.00	0.00	320.00		
	11	9	H	14				0					0	1				15	15	5			0.00	0.00	49.50	49.50		
	12	10	H	14				0					0	2				30	30	6			0.00	0.00	198.00	198.00		
	13	11	M	14				0					0	1				60	60	5			0.00	0.00	198.00	198.00		
	14	12	M	14				0					0	7				60	60	6			0.00	0.00	1,386.00	1,386.00		
	15	13	H	14				0	5		2		120						0	5			0.00	2,400.00	0.00	2,400.00		
	16	14	H	15				0	3		1		60	3		1			60	5			0.00	720.00	594.00	1,314.00		
	17	15	M	15				0					0	2				15	15	6			0.00	0.00	99.00	99.00		
	18	16	M	14				0	2			30	30						0	5			0.00	240.00	0.00	240.00		
	19	17	H	14					4			30	30						0	5			0.00	480.00	0.00	480.00		
	20	18	H	14				0					0	5				20	20	7			0.00	0.00	330.00	330.00		
	21	19	H	14				0					0	1		1	30	90	5				0.00	0.00	297.00	297.00		
	22	20	M	14				0	3			50	50						0	5			0.00	600.00	0.00	600.00		
	23	21	H	14	1		60	60					0						0	5			480.00	0.00	0.00	480.00		
	24	22	H	15				0					0	2		1	30	90	5				0.00	0.00	594.00	594.00		
	25	23	H	15				0	4			1	30	90					0	5			0.00	1,440.00	0.00	1,440.00		
	26	24	H	14				0	2		1		60						0	5			0.00	480.00	0.00	480.00		
	27	25	M	15				0	2			15	15						0	5			0.00	120.00	0.00	120.00		

Sexo	
M	13
H	18
Total	31
Edad	
14 años	21
15 años	10
Total	31

1 intensiva	
Días	
Ninguna	27
1 día	1
2 día	0
3 día	1
4 día	0
5 día	1
6 día	0
7 día	1
Total	31



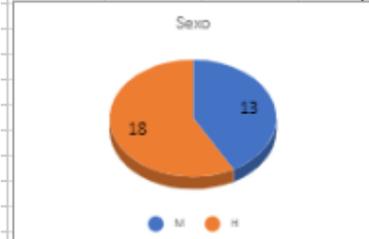
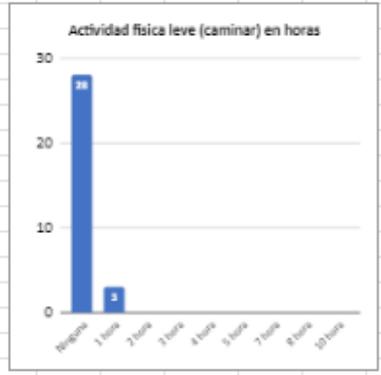
5 leve (Caminar)	
Días	
Ninguna	16
1 día	4
2 día	6
3 día	2
4 día	0
5 día	2
6 día	0
7 día	1
Total	31



2 intensiva	
Horas	
Ninguna	31
1 hora	0
2 hora	0
3 hora	0
4 hora	0
5 hora	0
Total	31



6 leve (Caminar)	
Horas	
Ninguna	28
1 hora	3
2 hora	0
3 hora	0
4 hora	0
5 hora	0
7 hora	0
8 hora	0
10 hora	0
Total	31



3 moderada	
Días	
Ninguna	31



7 Sentado	
Días	
Ninguna	31



Realizador de fotos de Windows

Correo electrónico Grabar Abrir

Feedback Studio - Google Chrome

ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=2417415188&lang=es&u=1088032488&ro=103

feedback studio Xiomira ALEXANDRA JAIME TORRES Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Fe y Alegría 37, San Juan ... /100 18 de 116

Resumen de coincidencias

20 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universida...	3 %
2	repositorio.unce.edu.pe	2 %
3	www.coursera.com	1 %
4	www.researchgate.net	1 %
5	conocimientosweb.net	1 %
6	Entregado a National U...	<1 %
7	Entregado a Universida...	<1 %
8	renati.sunedu.gob.pe	<1 %
9	afpublicaciones.com	<1 %
10	hfl-handia.net	<1 %
11	repositorio.unce.edu.pe	<1 %

Página: 1 de 29 Número de palabras: 6710 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO ACADÉMICO

Sobrepeso y nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo ciclo de la I.E. Fe y Alegría 37-Lima, 2024.

AUTORIA:
Xiomira Alexandra Jaime Torres (orcid.org/0009-0005-7645-3705)

ASESOR:
Eliás Arriaga Dante Armando (Orcid: 0000000159209608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

TRUJILLO – PERÚ
2024