



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de
una institución educativa Bagua, 2024

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

AUTOR:

Cruzado Chavez, Juan Carlos (orcid.org/0009-0003-4589-9806)

ASESORA:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedico principalmente mi labor de exploración a Dios, quien me dio la fuerza necesaria para lograr esta meta.

A mis padres, por su soporte y por motivarme a seguir hacia adelante. A mi esposa e hijas, por brindarme su apoyo moral en todo este tiempo que me tocó vivir durante esta segunda especialidad.

Y, finalmente, a los que no creyeron en mí, con su actitud lograron que tomará más impulso.

Juan Carlos

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme la fuerza para tomar decisiones positivas y la confianza para completar mi trabajo de investigación y lograr mi objetivo de convertirme en un profesional destacado con mucho trabajo duro y dedicación.

A nuestra casa superior de estudios Universidad Cesar Vallejo, por ser la institución donde nos brinda la oportunidad de seguir esta segunda especialidad donde nos brindan competencias necesarias para ser profesionales.

Gracias a nuestros grandes maestros por su sabia orientación y entrenamiento profesional.

A la asesora de nuestro trabajo de investigación, por su apoyo desinteresado en la presente investigación.

Agradecemos a los integrantes de mi institución educativa que me albergó durante tres años, por su apoyo constante en toda circunstancia.

A los estudiantes de la institución, quienes fueron el motivo de nuestra investigación.

Juan Carlos



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: "Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024.", cuyo autor es CRUZADO CHAVEZ JUAN CARLOS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, 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, 22 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 25-07- 2024 00:40:14

Código documento Trilce: TRI - 0830939



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, CRUZADO CHAVEZ JUAN CARLOS 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: "Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 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
JUAN CARLOS CRUZADO CHAVEZ DNI: 26707249 ORCID: 0009-0003-4589-9806	Firmado electrónicamente por: CCHAVEZJC el 22-07- 2024 11:00:24

Código documento Trilce: TRI - 0830937

ÍNDICE

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.....	4
III. METODOLOGÍA.	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización.	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos.	14
3.7. Aspectos éticos.	15
IV. RESULTADOS.	16
V. DISCUSIÓN	21
VI. CONCLUSIONES	24
VII. RECOMENDACIONES.	25
REFERENCIAS.	26
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de actividad física	16
Tabla 2: Nivel de resiliencia	17
Tabla 3: Prueba de normalidad	18
Tabla 4: Correlación entre la actividad física y la resiliencia.....	19
Tabla 5: Correlación entre la actividad física y Confianza y coordinación en uno mismo	19
Tabla 6: Correlación entre la actividad física y Autocontrol y compostura.....	19
Tabla 7: Correlación entre la actividad física y Persistencia en el compromiso.....	20

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo establecer la correlación que hay entre la actividad física y la Persistencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024. El estudio, de tipo básica, diseño no experimental, descriptiva, correlacional, decorte transversal, se realizó en una muestra de 80 estudiantes, obtenida mediante el muestreo no probabilístico y para el recojo de los datos se usaron los cuestionarios tanto para la actividad física como para la resiliencia. y la estadística descriptiva e inferencial. El estudio concluye: existe correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la resiliencia habiéndose encontrado un Rho de Spearman=0,109 con p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.336 > 0,05. En actividad física, la mayoría con el 60,00% (48 estudiantes) registran en el nivel Medio y el 36,25% es alto. En resiliencia, la mayoría con el 92,50% se ubican en el nivel medio. Existe correlación significativabaja, no significativa entre la actividad física y cada una de las dimensiones de la resiliencia; actividad física y la confianza y coordinación en uno mismo, autocontrol y compostura y persistencia en el compromiso con Rho de Spearman=0,098; correlación de Pearson=-0.159 y 0,087 y p-valor=0,385; 0.159; 0,441>0,05

Palabras Clave: Actividades físicas, resiliencia, confianza y coordinación en uno mismo.

ABSTRACT

The objective of the research is to establish the correlation between physical activity and Persistence in students of an educational institution Bagua, 2024. The study, of a basic type, non-experimental design, descriptive, correlational, cross-sectional, was carried out in a sample of 80 students, obtained through non-probabilistic sampling and questionnaires for both physical activity and resilience were used to collect the data. and descriptive and inferential statistics. The study concludes: there is a very low, non-significant positive correlation between physical activity and resilience, having found a Spearman's Rho = 0.109 with p-value (Sig. Bilateral) = 0.336 > 0.05. In physical activity, the majority with 60.00% (48 students) register at the Medium level and 36.25% is high. In resilience, the majority with 92.50% are located at the medium level. There is a low significant, non-significant correlation between physical activity and each of the dimensions of resilience; physical activity and self-confidence and coordination, self-control and composure and persistence in commitment with Spearman's Rho=0.098; Pearson correlation=0.159 and 0.087 and p-value=0.385; 0.159; 0.441>0.05

Keywords: Physical activities, resilience, self-confidence and coordination.

I. INTRODUCCIÓN

Participar en todo tipo de movimiento que realizamos es importante para aumentar la resistencia de los seres humanos para que puedan afrontar mejor los desafíos de la vida. Cualquier tipo de movimiento es esencial para nuestra salud y por tanto es útil brindarnos llevar calidad de vida. Actualmente, la inacción de las personas (sedentarismo) y el comer no sano amenazan la salud de niños y jóvenes, provocando diversos tipos de enfermedades, como: enfermedades cardíacas, obesidad, depresión y enfermedades respiratorias. La actividad física se definió como actividad física regular al menos 5 veces por semana o 150 minutos por semana. Esto incluye juego diario, entrenamiento adaptativo o entrenamiento programado de tu elección. Estas recomendaciones se aplican a todos los estudiantes entre 5 y 17 años en escuelas, hogares y comunidades. Según Olortegui (2020), se requiere una comprensión más estructurada del proceso de conservar la salud en óptimas condiciones y qué tipo de actividad corporal se debe realizar en cada caso para mejorar nuestra salud corporal y cognitiva.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (2018) afirma que no realizar actividad del cuerpo es uno de los principales factores de peligro más común en todo el planeta, representa el 6% de las muertes globales y la principal causa de muerte. La hipertensión alta por sí sola representa el 13%, el tabaquismo el 9% y el azúcar en sangre el 6%. El sobrepeso y la obesidad son responsables del 5% de los fallecimientos en el mundo, mientras que no realizar actividad corporal es más común en diferentes países, afecta la salud humana en general en todo el mundo y la incidencia de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer, y tiene un enorme impacto en estos peligros. Por ejemplo: hipertensión, diabetes, sobrepeso, etc. Las investigaciones muestran que la inactividad física es un factor importante en el 27% de las personas con diabetes y alrededor del 30% de las personas con enfermedades cardíacas. Así mismo, establece que el veinticinco por ciento de los adultos y el resto que corresponde a los jóvenes cuya edad oscila entre los once y diecisiete años hacen caso omiso de la recomendación vertidas por la Organización Mundial de la Salud, respecto a las actividades físicas.

El Ministerio de Salud de Perú (MINSA) anunció que casi el 90% de los peruanos no realiza actividad física diaria, lo que perjudica su salud y los hace susceptibles a enfermedades identificadas por la Organización Mundial de la Salud. Además, menos del 12% de la población peruana realiza actividad física, lo cual es preocupante porque la falta de estas actividades saludables puede conducir al desarrollo de enfermedades no transmisibles como hipertensión, obesidad, osteoporosis, diabetes e incluso muchos tipos de cáncer. El doctor Freddy Hernán Polo Campos, del Minsa, dijo que a pesar de los menores niveles de actividad física relacionada con la salud, especialmente entre las mujeres, en promedio uno de cada dos peruanos participa en algún tipo de actividad física. En el departamento de Amazonas en la actividad física estos porcentajes no impactan y a veces, es vista como una pérdida de tiempo, incluso los estudiantes en los centros educativos ven y consideran que la educación física es jugar fútbol o vóley en esas horas destinadas a la educación física.

Por su parte Ramírez et al. (2019) indicaron que promover la actividad física y mejorar la resiliencia se asocia positivamente con un mejor estado y tener una vida mejor, el desarrollo de conductas de bienestar del cuerpo y mental en la edad mayor. La resiliencia es una de las habilidades humanas más importantes que ayudan a afrontar y superar la adversidad de forma positiva y sin riesgos. (Olmo extremeña et al., 2021). Como refieren Gómez et al., (2021), ser resiliente es triunfar ante la adversidad y agrega Ortega y Mijares (2018), que dura toda la vida, superando las adversidades diarias e incluso fortaleciéndote a través de tus propias fortalezas o recursos, y es fundamental elaborar un plan flexible. En el mismo sentido, Páez (2020), refiere que la resiliencia fomenta una mejor calidad de vida. De hecho, como plantean Hoyos-Rivas (2021), la resiliencia es crítica por ser un proceso de ajustes internos y progresos en los adolescentes hacia objetivos positivos. Es por ello, Castroy Ramos (2020), afirman que hay correlación entre la actividad física y los niveles de resiliencia entre los estudiantes.

Es por ello, se formuló el problema general: ¿Qué nexo existe entre las actividades físicas y el grado de resiliencia en los escolares de una institución educativa de Bagua, 2024?

El aporte teórico radica en que se profundizó la definición conceptual de las variables actividades físicas y resiliencia e investigar sobre las teorías básicas y secundarias (enfoques, modelos, principios) que dan sustentan a ambas variables. Desde la perspectiva práctica, se pretende aportar conocimiento y aumentar la comprensión por parte de organismos públicos y privados sobre los beneficios y la actividad física regular en la infancia y la adolescencia. Esta investigación es relevante porque permitirá a los profesionales del deporte conocer más sobre la actividad deportiva y su nexos con la resistencia. Metodológicamente, es importante aclarar la importancia de la actividad física y la resistencia. El concepto de promoción de la actividad física relacionada con la salud varía según la perspectiva analítica aplicada a sus componentes en la investigación. Así mismo, esta investigación es relevante porque permitirá a los profesionales del deporte conocer más sobre la actividad física y su relación con la resistencia.

Se formula el objetivo general: Establecer la correlación que hay entre la actividad física y la Persistencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024. Y como objetivos específicos: Identificar el nivel de actividades físicas en escolares, Diagnosticar el nivel de resiliencia en escolares, Establecer la relación que existe de las actividades físicas y en nivel de Confianza y Coordinación en uno mismo, en escolares, Establecer la relación que existe entre las actividades físicas y el nivel de Autocontrol y compostura, en escolares, Establecer la relación que existe de las actividades físicas y el nivel de Persistencia en el compromiso, en escolares.

La hipótesis general: Existe relación significativa entre las actividades físicas y en nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024. Y como hipótesis específicas: Existe relación significativa entre las actividades físicas y la dimensión Confianza y coordinación en uno mismo, en estudiantes, Existe relación significativa entre las actividades físicas y la dimensión de Autocontrol y compostura, en estudiantes, Existe relación significativa entre las actividades físicas y la dimensión de Persistencia en el compromiso, en estudiantes.

II. MARCO TEÓRICO

Internacionalmente, Ramírez et al. (2019) en su artículo el papel de la resiliencia en el nexo con la actividad física y su asociación con la actividades deportivas y aspectos profesionales. El objetivo fue, hacer un análisis de los nexos existentes entre la resiliencia y las variables físico-deportivos. En la metodología se consideró el bosquejo ex post facto y de grupo simple. Se aplicaron técnicas como el cuestionario, usando como instrumentos Escala de resiliencia de Connor – Davidson y el cuestionario sociodemográfico para las actividades físicas en una muestra de 320 escolares. En este estudio demuestran que existe correlación positiva entre la resiliencia y actividades físicas-deportivas; entre las dimensiones persistencia ($r=,035$), adaptabilidad ($r=,003$); control y propósito ($r=,017$), sin embargo, no existe relación significativa con la dimensión control bajo presión ($r=,281$). Además, el nivel de resiliencia sobrepasa la dimensión persistencia con un 23,58%, a esto le sigue el control bajo presión 19.91 y la adaptabilidad. con 15,44% y en donde las mujeres están por encima de los hombres con un 23.9%. Como conclusión se tiene que existe relación significativa entre ambas variables, lo que indica que los estudiantes que hacen mayor actividad física presentan o son más resilientes de los que no realizan actividad física. De todo lo indicado nos da a conocer que realizar actividad física y deportiva nos brinda aumentar el nivel de resiliencia porque con realizarla incrementada de forma acertada enfrentar a las dificultades las cuales pueden influenciar en el desempeño profesional. Esta investigación permitirá corroborar o contradecir los hallazgos que se encontraran en los resultados descriptivos e inferenciales, ya que la resiliencia con las características internas que posee toda persona, las cuales nos sirven para enfrentar casos adversos en nuestras vidas y últimamente se demostró que la resiliencia puede ser mejorada a través del trabajo en la práctica de las actividades físicas y la práctica de los deportes.

Por su parte Secer y Cakmak (2020) en la investigación: La relación entre los niveles de actividad física y resiliencia psicológica de los jóvenes estudiantes. El objetivo fue establecer la relación entre las dos variables. En la metodología se

tuvo en cuenta el diseño no experimental correlacional. Usaron la técnica del cuestionario y aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividades físicas y la Escala de Resiliencia psicológica (PRS) en una muestra de 1 734 estudiantes. Los resultados indican que existe relación significativa baja entre las variables ($R=,17>,05$), sin embargo, explica que el nivel actividad física es un predictor positivo y significativo para la resiliencia psicológica $R^2=.03$ (0,03%), $F=55,14$, de igual manera, hay relación significativa bajo, no significativa entre la actividad física y las dimensiones de la resiliencia: auto compromiso ($r=,14$ y $R^2=0,02\%$), desafío ($r=,13$; $R^2=,02\%$); y, actividad y control ($r=,12$, $R^2=0.01\%$), siendo también predictores positivos para la resiliencia. En actividades físicas, el 48,8% tiene un nivel medio y el 33,9%, alto. El estudio concluye que, aunque no hay correlación significativa entre actividad física y resiliencia, las actividades físicas es un predictor positivo y significativo para mejorar la resiliencia. En el contexto nacional, en Arequipa, Castro y Ramos (2019), en la tesis influencia de las actividades físicas en el desarrollo de la resiliencia. El objetivo pretendió identificar la relación entre las variables. En la metodología se empleó el diseño no experimental, correlacional. Utilizaron la técnica de la encuesta y se aplicaron el cuestionario de actividad física y el test de resiliencia en una muestra de 30 estudiantes. Los resultados arrojan que: El 33% realiza a veces actividades físicas como correr, saltar, lanzar, patear y el 27% casi nunca; el nivel de resiliencia es bajo; existe correlación directa y significativa entre actividades físicas y resiliencia, con Rho de Spearman = ,584 y p-valor=,036. El estudio concluye que las actividades físicas se relacionan significativamente con la resiliencia.

En Huancayo, Muñoz (2022) en su investigación se planteó como objetivo hacer un análisis y comparación de la resiliencia para la ejecución de actividades físicas en estudiantes de educación secundaria; la indagación con diseño descriptivo comparativo, se desarrolló en una muestra de 123 estudiantes; uso como instrumento escala de resiliencia para el deporte. entre los resultados importantes se tiene: prevalece el nivel medio con el 99,4% de resiliencia; para

la ejecución de actividades físicas, el elemento más crítico se registra en el género femenino vinculado con la competencia personal con el 66,07% como rasgos de su resiliencia para la práctica de actividades físicas. El estudio concluye que: la práctica deportiva influye en el perfil resiliente de los estudiantes habiéndose obtenido el coeficiente V de Cramer ($V=0,251$) existiendo una dependencia moderada y $X^2 t (9,49 > 7,73)$ aceptando la hipótesis alterna. Esta investigación permitirá corroborar o contradecir los hallazgos que se encontraran en los resultados descriptivos e inferenciales.

Respecto a la resiliencia, se basa en la Teoría psicológica de Fletcher y Sarkar (2012, citado en Salazar, 2020 y Cortez et al., 2021), el cual se sustenta en la evaluación positiva y metacognición de factores estresantes y adversos y postula, por ejemplo, “que los deportistas con características resilientes evalúan las situaciones estresantes y complejas como un reto motivante y no como una amenaza” (p. 2193). La resiliencia psicológica es “el papel de los procesos mentales y el comportamiento en la promoción de los activos personales y la protección de un individuo del potencial efecto negativo de los factores de estrés” (Fletcher y Sarkar, 2012, p. 675). Para IshaK et al. (2020) “El que los sujetos hagan esta evaluación positiva de la adversidad o el riesgo gira en torno a una serie de factores psicológicos que, en buen equilibrio, conducirán al deseado óptimo rendimiento en lo que hacen” (p. 36).

La resiliencia se define como la capacidad de un individuo para superarse y adaptarse a estas situaciones a pesar de condiciones difíciles y experiencias negativas (Terzi, 2016). Por su parte Romero (2020), refiere que resiliencia es un proceso dinámico que implica interacción, procesos de riesgo y defensa, intraindividuales y extremos, que operan cambiar las consecuencias de un evento adverso en la vida. Según Zach et al. (2021), argumenta que la resiliencia es un constructo multidisciplinario y dinámico que ayuda a las personas a afrontar y adaptarse positivamente a la confrontación. Y agrega López Hernández et al. (2021), la resiliencia es la “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (p. 213). Así mismo

Ramírez et al. (2019), Definir la resiliencia como un conjunto de cualidades inherentes que permiten a una persona superar situaciones adversas.

La resiliencia según Theran (2023), presenta tres dimensiones: La confianza y coordinación, como plantean Olmo et al. (2021), es conocerse a sí mismo, analizar sus virtudes y errores para tomar decisiones correctas que conlleven a cosas mejores; así mismo, Ramírez et al. (2019), establecen que es tener una vida equilibrada, tomar las cosas con calma, reflexionar y controlar las actitudes; por su parte Theran, la define como la capacidad de planificar acciones. El autocontrol y la calma son niveles bajos de ansiedad. Mantenerse comprometido significa ser persistente y decidido a lograr sus metas y objetivos. (Theran, 2029). Estas cualidades, se demuestran en la acción que el ser humano resiliente tiene confianza en su actuación, tiene la capacidad de superar las adversidades perseverando a pesar que los fracasos son inevitables, pero son desafíos que se superan, sin que conlleve a un nivel de ansiedad excesivo y el deseo de rendirse.

En la perspectiva de Cortés et al (2021), en términos de cómo responden a eventos potencialmente estresantes, los atletas y las personas que participan en actividades físicas planificadas tienden a ver los factores estresantes como oportunidades de crecimiento, desarrollo y afrontamiento, es decir, ven estas situaciones como desafíos, motivadores en lugar de amenazas porque, especialmente si realizar una acción que es importante para la persona que la realiza. (p. 2184)

La actividad física, de acuerdo con Renart (2020) se fundamenta en la Teoría de la autorregulación que comprende una variedad de características con el desempeño. Así mismo, se fundamenta en la Teoría de la autodeterminación, que define tres necesidades mentales básicas: autonomía, competencia y relaciones. De acuerdo a este autor, la alfabetización motora implica varios factores como la motivación, confianza, habilidades motoras, conocimiento y comprensión del valor.

De acuerdo con Hartikainen et al. (2021), La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que provoca un desgaste dinámico. La evidencia actual ha mostrado asociaciones positivas. Según Chacón et al. (2027) la actividad física podría ser definido por su duración, intensidad y frecuencia. La duración es el tiempo que lleva participar en una sesión de entrenamiento. La intensidad es la tasa de consumo de energía. La frecuencia es el número de ejercicios físicos durante un período de tiempo determinado (por ejemplo, una semana). (p. 61). La regularidad e intensidad de actividad física cambia con la edad para que todo el tiempo dedicado a ello actividad física y especialmente la regularidad e intensidad de la actividad disminuye con el paso del tiempo. En el último tiempo ha aumentado el reconocimiento del papel. La actividad física (AF) en prevención primaria y secundaria, enfermedades no transmisibles. Por otro lado, la vida moderna, incluidos reducir una dieta rica en sal, azúcar y grasas no deseadas. el nivel de actividad física contribuyó a su aumento e incidencia y frecuencia de enfermedades crónicas.

La actividad física, presenta las siguientes dimensiones: Tipo de actividad, se divide en deportiva, educativa y recreativa; Nivel de actividad física, presenta una escala: moderada, intensa, y sedentaria; Factores que Influyen en la práctica de la actividad física, son los factores psicológicos y personales, sociales, conductuales y ambientales; y, Frecuencia, es la actividad física que se realiza en forma diaria, semanal o mensual.

Para investigadores como Secer y Cakmak (2020), señalan que: El ejercicio mejora la condición física y mental Las personas como factor de protección, éxito y mantenimiento. contribuyendo a reducir la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores su estrés y mejora su conocimiento, capacidad de pensamiento y fortalece habilidades funcionales.

Los estudios demuestran que el ejercicio regular, la actividad física de moderada a vigorosa ofrece muchos beneficios para la salud. Algunos de los beneficios de la actividad física se pueden lograr inmediatamente, por ejemplo.

reducir los sentimientos de ansiedad, Reduce la presión arterial y mejora el sueño para algunos. aspectos de la función cognitiva y la sensibilidad a la insulina. Otros beneficios como aumento de la capacidad cardiorrespiratoria, fuerza muscular, reducción de los síntomas de depresión y una caída permanente en la presión arterial que requiere algunas semanas o meses de participación en actividad física. También actividad física puede ralentizar o retrasar la progresión de enfermedades crónicas, por ejemplo, la hipertensión y diabetes tipo dos. Los beneficios continúan con el ejercicio, además, cada vez hay más pruebas que sugieren una el efecto positivo de la actividad física en el desarrollo cognitivo y conducta prosocial.

III. MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica. (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], 2018).

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño es no experimental, descriptivo, correlacional, transversal. (OCDE, 2018) Es no experimental ya que en el proceso no se manipularon las dos variables, se enfoca en observar la actividad física y la resiliencia de los escolares en su ámbito cotidiano para hacer el análisis respectivo. Es descriptiva porque, en correspondencia con los objetivos específicos uno y dos, se pretende cuantificar el nivel de actividades físicas y el nivel de resiliencia sin definir vinculaciones entre dichas variables. Es correlacional porque se direcciona en describir e informar el grado de correlación entre las variables. Es transversal porque los instrumentos se aplicaron por única vez.

Donde:

M: Muestra de escolares

R: Relación

Ox = V1: Actividades físicas Oy = V2: Resiliencia

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: Actividades físicas

- **Definición conceptual**

Es cualquier movimiento del cuerpo, producido por el músculo esquelético, que causa desgaste dinámico. (Hartikainen et al., 2021)

- **Definición operacional**

La actividad física será evaluada a través de cuatro dimensiones: tipo de

actividad, nivel de actividad física, factores que influyen a la práctica de la actividad física y frecuencia mediante un cuestionario. (Muñoz, 2022)

- **Indicadores**

- **Tipo de actividad física**

- Deportiva
 - Educativa
 - Recreativa

- **Nivel de actividad física**

- Actividad física moderada
 - Actividad física intensa
 - Actividad sedentaria

- **Factores que influyen en la práctica de La actividad física**

- Factores psicológicos y personales
 - Factores sociales
 - Factores conductuales
 - Factores ambientales

- **Escala de medición**

- Ordinal

Variable 2: Resiliencia

- **Definición conceptual**

- Es la capacidad de un individuo para superarse y adaptarse a estas situaciones a pesar de condiciones difíciles y experiencias negativas (Terzi, 2016)

- **Definición operacional**

- La resiliencia será evaluada a través de tres dimensiones: Confianza y coordinación en uno mismo, Autocontrol y compostura, Persistencia en el Compromiso, mediante un cuestionario.

- **Indicadores**

- **Confianza y coordinación en uno mismo**

- Historia de vida

- Seguridad
- Oportunidad
- Personalidad
- Logros
- Amistades
- Relaciones
- Confianza Autonomía
- Dominio del entorno
- Decisiones

Autocontrol y compostura

- Dirección de vida
- Objetivos de vida
- Eficiencia
- Trazar el futuro

Persistencia en el compromiso

- Responsabilidad
- Demandas
- Medidas efectivas
- Tiempo

- **Escala de medición**

Ordinal

(Anexo 1: Tabla deoperacionalización de variables).

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Para Sánchez et al., (2018), una colectividad es un conglomerado infinito o finito de agentes con características similares. El sujeto de este estudio estuvo constituido por 80 escolares de la institución educativa “Víctor Raúl Haya De La Torre”, 45 hombres y 35 mujeres. La institución está ubicada en la provincia amazónica de Bagua. La población se ubica

en zonas rurales de nivel socioeconómico bajo y con gran afluencia de estudiantes entre 11 y 17 años.

La pauta de inclusión es: Ser estudiante del centro educativo, incluyendo a cuatro estudiantes con discapacidad. Los criterios de exclusión son: faltar el día que se aplicarán los instrumentos

3.3.2 Muestra

Según Hernández y Mendoza (2018), un muestrario es un subconjunto que representa a la población del cual se recoge información para los resultados de un cuestionario. El muestrario de este estudio estuvo compuesto por 80 escolares, es decir, se trabajó con toda la población.

3.3.3 Muestreo

Tomando la definición de Mejía (2005), el muestreo es una forma para escoger una cantidad de elementos para ser estudiados en una investigación. En este estudio se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia porque los estudiantes no fueron seleccionados al azar y no se utilizaron pruebas estadísticas, porque la población no era muy amplia, por la accesibilidad y la cercanía del investigador seleccionado, todos los estudiantes son candidatos para los fines de la investigación. Todos los estudiantes están matriculados y forman parte de la institución educativa y la información se recoge de forma íntegra (Otzen y Manterola, 2017).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Sánchez et al. (2018) definen una encuesta como una técnica que permite recopilar información sobre un tema de investigación o un tema específico. El método de obtención de información es una encuesta.

Según Ñaupas et al. (2014), un cuestionario es un método de investigación que implica formular una serie de preguntas escritas que son consistentes y relevantes para las variables de la investigación. En este

estudio se utilizó como instrumento la Encuesta de Actividad Física y Resistencia.

El valor de la herramienta “Actividad Física” se validó por tres expertos. Además, se administró una prueba piloto a 10 estudiantes de la muestra de estudio. Luego se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach y la confiabilidad resultante fue de 0.878, la cual se considera altamente confiable (Villafuerte, 2020).

Se realizó una prueba previa del instrumento de “resiliencia” mediante la prueba estadística Alfa de Cronbach y arrojó una confiabilidad de 0,745, lo que se considera alta confiabilidad (Palma, 1999).

Sánchez et al. (2020) planteó que la confiabilidad es la correlación entre el contexto y la evaluación del instrumento, que es apto para replicar resultados similares en condiciones homogéneas.

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Para el recojo de información se siguieron los siguientes pasos: Los instrumentos de medición de actividad física y resiliencia se probaron frente a las mismas dimensiones de este estudio y dado que han sido validados por juicios de expertos y ~~en~~ alta confiabilidad. Luego se realizó la coordinación adecuada con los directores de las instituciones educativas y los padres de familia para obtener la autorización correspondiente para seguir con el recojo de información. Luego se administró una encuesta a todos los participantes de la muestra y posteriormente, se procedió a realizar el análisis estadístico descriptivo e inferencial de los datos recolectados, usando el software IBM SPSS-26, por último, se hizo la discusión, conclusiones y recomendaciones.

3.6 Método de análisis de datos

Una vez instalada la instrumentación y obtenida la información requerida, se creó un archivo en Excel. Vuelva a verificar los datos para determinar la frecuencia. Además, también se utilizó estadística inferencial

para comparar las hipótesis: se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para comparar las variables uno y tres con las dimensiones de flexibilidad, ya que muestran una distribución normal, y el coeficiente de correlación de Pearson se utilizó para comparar la variable uno con las dimensiones de flexibilidad dos. y tres. Se utilizó porque no se distribuye normalmente. Finalmente, se obtienen resultados a través de tablas y sus respectivas explicaciones, y mediante comparación se extraen conclusiones y recomendaciones finales.

3.7 Aspectos éticos

Para realizar este trabajo se consideró los lineamientos que son establecidos por la Resolución del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo. N. ° 062-2023. En la medida en que el trabajo no mencionó los nombres del colegio ni de los participantes, ya que debía mantenerse la confidencialidad total de conformidad con la resolución antes mencionada. Sin embargo, se menciona la población de estudio y las características de la muestra para influir mejor en otros investigadores. También se tomó el consentimiento informado de todos los participantes antes de responder el cuestionario para este fin, firmando cada participante el formulario de autorización correspondiente como prueba si fuera solicitado. Además, los datos obtenidos son y se utilizarán únicamente para investigación y no podrán usarse para otros fines. Asimismo, se respetan los métodos e ideas de otros investigadores y, si es necesario, se citan en consecuencia. Cabe señalar que los datos se analizaron de manera integral y no se alteraron ni manipularon para cambiar los resultados. Por lo tanto, se reitera que todos los datos, información y resultados presentados en este estudio cumplen con el rigor científico, la integridad y la responsabilidad que exige la ética de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Nivel de actividad física

Niveles	fi	%
Actividad física		
Bajo	3	3,75
Medio	48	60,00
Alto	29	36,25
Tipo de actividad física		
Bajo	11	13,75
Medio	33	41,25
Alto	36	45,00
Nivel de actividad física		
Bajo	3	3,75
Medio	64	80,00
Alto	13	16,25
Factores que influyen en la práctica de la actividad física		
Bajo	3	3,75
Medio	35	43,75
Alto	42	52,50
Frecuencia		
Bajo	21	26,25
Medio	47	58,75
Alto	12	15,00
Total	800	100,00

Se observa que, en actividad física, la mayoría con el 60,00% (48 estudiantes) registran en el nivel Medio y el 36,25% (29) es alto. A nivel dimensional, en tipo de actividad física, el 45,00% (36) se ubica en el nivel alto y el 41,25% (33) es medio; en nivel de actividad física, la mayoría con el 80% (64). Se ubican en el nivel medio y el 16,25% (13), nivel alto; en factores que influyen en la práctica de la actividad, el 52,50% (42), presentan nivel alto, mientras que el 43,75% (35), medio; en frecuencia, el 58,75% (47), nivel medio y el 26,25% (21), bajo.

Tabla 2: Nivel de resiliencia

Niveles	fi	%
Resiliencia		
Bajo	1	1,25
Medio	74	92,50
Alto	5	6,25
Confianza y coordinación en uno mismo		
Bajo	2	2,50
Medio	61	76,25
Alto	17	21,25
Autocontrol y compostura		
Bajo	2	2,50
Medio	50	62,50
Alto	28	35,00
Persistencia en el compromiso		
Bajo	9	11,25
Medio	48	69,00
Alto	23	28,75
Total	800	100,00

Se verifica que, en resiliencia, la mayoría con el 92,50% (74 estudiantes) se ubican en el nivel medio. Dimensionalmente, en confianza y coordinación en uno mismo, autocontrol y compostura y persistencia en el compromiso, la mayoría con el 76,25% (61), 62,0% (50) y 69,00% (48), se encuentran en el nivel medio, mientras que el 21,25% (17), 35,00% (28) y 28,75% (23), es alto

Tabla 3: Prueba de normalidad

Variables / Dimensiones	Kolmogórov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,101	80	,043
Confianza y coordinación en uno mismo	,095	80	,074
Autocontrol y compostura	,129	80	,002
Persistencia en el compromiso	,105	80	,031
Resiliencia	,075	80	,200*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como la muestra es $80 > 50$, se empleó la prueba de Kolmogórov-Smirnov arrojando que la actividad física, tiene un p-valor (Sig.) = $0,043 < 0,05$ y la resiliencia registra un p-valor (Sig.) = $0,200 > 0,05$, entonces no siguen una distribución normal y para la prueba de hipótesis se usó la prueba Rho de Spearman. Lo mismo ocurre con la actividad física y la confianza y coordinación con uno mismo. Sin embargo, como la actividad física y las dimensiones: Autocontrol y compostura; persistencia en el compromiso, presentan un p-valor (Sig.) = $0,043; 0,002; 0,031 < 0,05$, tienen una distribución no normal, entonces para contrastar las hipótesis se empleó la prueba R de Pearson

Tabla 4: Correlación entre la actividad física y la resiliencia

		Resiliencia
Actividad física	Correlación Rho de Spearman	,109
	Sig. (bilateral)	,336
	N	80

Se afirma que hay correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la resiliencia habiéndose encontrado un Rho de Spearman= 0,109 con p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.336 > 0,05.

Tabla 5: Correlación entre la actividad física y Confianza y coordinación en uno mismo

		Confianza y coordinación en uno mismo
Actividad física	Correlación Rho de Spearman	,098
	Sig. (bilateral)	,385
	N	80

Se afirma que hay correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la Confianza y coordinación en uno mismo, registrándose Rho de Spearman=0,098 y p-valor=0,385<0,05

Tabla 6: Correlación entre la actividad física y Autocontrol y compostura

		Autocontrol y compostura
Actividad física	Correlación de Pearson	,159
	Sig. (bilateral)	,159
	N	80

Se afirma que hay una correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la Autocontrol y compostura, con correlación de Pearson=0,159 y p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.159 > 0,05.

Tabla 7: Correlación entre la actividad física y Persistencia en el compromiso

		Persistencia en el compromiso
Actividad física	Coeficiente de Pearson	,087
	Sig. (bilateral)	,441
	N	80

Se corrobora que hay correlación significativa positiva baja, no significativa entre la actividad física y la Persistencia en el compromiso, con correlación de Pearson=0,087 y p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.441 > 0,05.

V. DISCUSIÓN

Del objetivo general que se orientó a establecer la correlación que hay entre la actividad física y la resiliencia en escolares, se precisó que existe correlación positiva muy baja, no significativa con Rho de Spearman= 0,109 y p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.336 > 0,05, es decir, es un predictor positivo bajo para la resiliencia $R^2=0,01$ (0,01%). Estos hallazgos coinciden con Secer y Cakmak (2020), quienes concluyen también que hay relación significativa baja entre las variables ($R=,17 > ,05$). En el mismo sentido Castro y Ramos (2019), encontró que existe correlación directa y significativa entre actividades físicas y resiliencia, con Rho de Spearman=,584 y p-valor=,036. Sin embargo, explica que el nivel actividad física es un predictor positivo y significativo para la resiliencia psicológica $R^2=.03$ (0,03%). A diferencia de Ramírez et al. (2019), encontraron que existe relación significativa entre ambas variables, sin embargo, los estudiantes que hacen mayor actividad física, son más resilientes de los que no realizan, es decir, a mayor actividad física mayor resiliencia. Por su parte, Muñoz (2022), también encontró como hallazgo que la práctica deportiva influye en el perfil resiliente en los discentes, con coeficiente V de Cramer ($V=0,251$) existiendo una dependencia moderada y $X^2 t (9,49 > 7,73)$. Esto significa que las actividades físicas que practican los escolares, no están generando el fortalecimiento de la resiliencia, sin embargo, como plantean Ramírez et al. (2019) se debe promover la actividad física para mejorar la resiliencia ya que se asocia positivamente con un mejor estado y tener una vida mejor, el desarrollo de conductas de salud física y mental en la edad adulta.

Del objetivo específico uno que se propuso identificar el nivel de actividades físicas, se encontró que: la mayoría con el 60,00% registran en el nivel Medio y el 36,25%, alto. Es decir, 6 de cada 10 estudiantes deben realizar actividades físicas con mayor frecuencia (diariamente), actividades físicas educativas y recreativas para pasar de un nivel de actividad física moderada a una intensa. (Muñoz, 2022). Como refiere la OMS (2018), se debe de incentivar a que los escolares realicen actividades físicas porque no realizarlas, es uno de

los principales factores de peligro más común en todo el planeta, representa el 6% de las muertes globales y la principal causa de muerte. Estos hallazgos son corroborados por Castro y Ramos (2019), quienes encontraron que el 33% realiza a veces actividades físicas como correr, saltar, lanzar, patear y el 27% casi nunca. Por ello, se debe elaborar un Programa de actividades físicas, fundamentado en las Teorías de la autorregulación, y autodeterminación, para superar la alfabetización motora teniendo en cuenta varios factores como la motivación, confianza, habilidades motoras, conocimiento y comprensión del valor. (Renart, 2020). Además, para Secer y Cakmak (2020), el ejercicio mejora la condición física y mental. Esto confirma que el ejercicio regular, la actividad física de moderada a vigorosa ofrece muchos beneficios para la salud.

Del objetivo específico dos que se direccionó en diagnosticar el nivel de resiliencia, se registró que: la mayoría con el 92,50% se ubican en el nivel medio. Dimensionalmente, en confianza y coordinación en uno mismo, autocontrol y compostura y persistencia en el compromiso, la mayoría también se ubican en nivel medio con el 76,25%, 62,0% y 69,00%, mientras que el 21,25%, 35,00% y 28,75%, es alto. Estos hallazgos coinciden en parte con Ramírez et al. (2019), quienes encontraron que el nivel de persistencia con 23,58% y control bajo presión con 19,91%, cuyo nivel es alto. De igual manera coinciden con los resultados registrados por Muñoz (2022), quien encontró una prevalencia del nivel medio con un 99,4%. Además, los resultados no coinciden con los encontrados por Castro y Ramos (2019), quienes encontraron que el nivel de resiliencia es bajo. Esto significa que el nivel de resiliencia necesita ser potenciado del nivel, medio al nivel, alto, para que los escolares adquieran la capacidad de superarse y adaptarse a estas situaciones a pesar de condiciones difíciles y experiencias negativas (Terzi, 2016). Por ello, como se debe elaborar un Plan de mejora continua para fortalecer la resiliencia basada en la Teoría psicológica de Fletcher y Sarkar (Salazar, 2020 y Cortez et al., 2021), el cual se sustenta en la evaluación positiva y metacognición de factores estresantes y adversos, es decir, evaluar positivamente la adversidad, conducirán al deseado

óptimo rendimiento en lo que hacen.

Del objetivo específico tres que pretendió establecer la relación que existe entre las actividades físicas y el nivel de Confianza y Coordinación en uno mismo, se definió que: hay correlación positiva muy baja, no significativa con Rho de Spearman=0,098 y p-valor=0,385>0,05. Esto quiere decir que la actividad física, no es un elemento importante para que la resiliencia sea moderada en un 765,25% y 21,25%, alto

Del objetivo específico cuatro que se propuso establecer la relación que existe entre las actividades físicas y el nivel de Autocontrol y compostura, se halló que: hay correlación positiva muy baja, no significativa con Rho de Spearman=0,159 y p-valor=0,159>0,05. Esto quiere decir que la actividad física, no es un elemento importante para que el nivel de Autocontrol y compostura sea moderado en un 62,50% y 35,00%, alto. Estos resultados confirman los hallazgos de Ramírez et al. (2019), quienes encontraron que existe relación significativa entre actividades físicas y control bajo presión ($r=,281$). Así mismo, coinciden con Secer y Cakmak (2020), quienes concluyen que hay relación baja, no significativa entre las actividades físicas y control ($R=,12>,05$, $R^2=,01\%$), siendo las AF un predictor positivo y significativo para el control $R^2=03$ (0,03%).

Del objetivo específico cinco que tuvo como finalidad establecer la relación que existe entre las actividades físicas y el nivel de Persistencia en el compromiso, se registró que: hay correlación positiva muy baja, no significativa con Rho de Spearman=0,087 y p-valor=0,441>0,05. Esto quiere decir que la actividad física, no es un elemento importante para que el nivel de Persistencia en el compromiso sea moderado en un 69,00% y 28,75%, alto. Estos resultados no corroboran las conclusiones de Ramírez et al. (2019), quienes encontraron que no existe relación significativa entre las actividades físicas y la dimensión control bajo presión ($r=,281$). Estos hallazgos son corroborados por Secer y Cakmak (2020), quienes concluyen que hay relación baja, no significativa entre las actividades físicas y autocompromiso ($R=,14>,05$, $R^2=,02\%$), sin embargo, las actividades físicas son un predictor positivo y significativo para el compromiso, $R^2=.03$ (0,03%).

VI. CONCLUSIONES

1. Existe correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la resiliencia habiéndose encontrado un Rho de Spearman= 0,109 con p-valúe (Sig.Bilateral) = 0.336 > 0,05.
2. En actividad física, la mayoría con el 60,00% registran en el nivel Medio y el 36,25% es alto. A nivel dimensional, en tipo de actividad física y en factores que influyen en la práctica de la actividad el 45,00% y 52,50%, presentan nivel alto, mientras que el 41,25% y el 43,75%, medio; en nivel de actividad física, la mayoría con el 80%, se ubican en el nivel medio y el 16,25%, alto; en frecuencia, el 58,75%, nivel medio y el 26,25%, bajo.
3. En resiliencia, la mayoría con el 92,50% se ubican en el nivel medio. Dimensionalmente, en confianza y coordinación en uno mismo, autocontrol y compostura y persistencia en el compromiso, la mayoría también se ubican en nivel medio con el 76,25%, 62,0% y 69,00%, mientras que el 21,25%, 35,00% y 28,75%, es alto.
4. Existe correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la Confianza y coordinación en uno mismo, registrándose Rho de Spearman=0,098 y p-valor=0,385>0,05
5. Existe correlación positiva muy baja, no significativa entre la actividad física y la Autocontrol y compostura, con correlación de Pearson=0,159 y p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.159 > 0,05.
6. Existe correlación significativa positiva baja, no significativa entre la actividad física y la Persistencia en el compromiso, con correlación de Pearson=0,087 y p-valúe (Sig. Bilateral) = 0.441 > 0,05.

VII. RECOMENDACIONES

Al director de la Institución Educativa se le recomienda: Elaborar un Programa de actividades físicas, fundamentado en la Teoría de la autorregulación, Teoría de la autodeterminación, para superar la alfabetización motora teniendo en cuenta varios factores como la motivación, confianza, habilidades motoras, conocimiento y comprensión del valor. Así mismo, elaborar un Plan de mejora continua para fortalecer la resiliencia basada en la Teoría psicológica de Fletcher y Sarkar (2012, citado en Salazar, 2020 y Cortezet al., 2021), el cual se sustenta en la evaluación positiva y metacognición de factores estresantes y adversos.

A los docentes, se les recomienda: Promover actividades físicas para mejorar la resiliencia en los alumnos ya que se asocia positivamente con un mejor estado y tener una vida mejor, el desarrollo de conductas de salud física y mental en la edad adulta.

A los estudiantes, se les recomienda: Participar de manera comprometida y activa en los programas de actividades físicas y de resiliencia fomentadas por los docentes.

A los padres de familia, se les recomienda: Motivar a sus hijos para que asistan al programa de actividades físicas para mejorar la resiliencia

REFERENCIAS

- Castro, J. N. y Ramos, C. J. (2019). Influencia de las actividades físicas y deportivas en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del taller extracurricular de actividad física y vida saludable de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2019. [Tesis de titulación, Universidad Nacional de San Agustín]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3767a26a-69b7-4ffd-b685-3dd79cffddfd/content>
- Cuevas Bascuñan, R. (2021). *Resiliencia*. edmond, m. c. (20 de mayo de 2022). RESILIENCIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO "ANDINO" DE HUANCAYO.
- Gallego, M.; Salinas, N.(2019). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a05>
- Jaramillo-Moreno, R. A. y Rueda, C. J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.7085>
- Lirio, C. y. (2019). *Actividad física y salud*.
- Morales, A. P.-C.-N. (2020). *Importancia de la actividad física*. Jalisco.
- Muñoz, G.E (2022). Resiliencia para la actividad física en estudiantes (tesis de Maestría Universidad Nacional Del Centro Del Perú) Huancayo
- Nelser, M. S. (2021). *Bullying y Resiliencia en Estudiantes del Tercer Grado de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Jaén- Cajamarca, 2021*.
- OMS, O. M. (2019). *Plan De Acción Mundial Sobre Actividad Física 2018-2030*.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2018). Oslo Manual: Guidelines for Collecting and Interpreting Innovation Data (4.a ed.). Paris: OECD Publishing.
- Piscoya. (23 de marzo de 2020). hábitos de salud y actividad física entre estudiantes de secundaria del cuarto año de la institución Jorge Basadre.
- Ramírez, I; Alonso, J; Román, S; Ubago, L, Martínez, A ; Sánchez, M. (2019). El rol de la resiliencia en la asociación entre la actividad física deportiva y aspectos

académicos en escolares. Vol. 5, n.º 3; p. 513-531, septiembre 2019. A Coruña.
España ISSN 2386-8333

- Ruiz et al. (2022). *Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios*.
- Salvado, S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (1 ed.). Lima, Perú: Business Support Aneth S.R.L. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1480>
- Seçer, E. y Çakmak, Y. (2020). The Relationship between Physical Activity Levels and Psychological Resilience of University Students. *Propósitos y Representaciones*, 8 (2), 1-14. <file:///C:/Users/Wilmer/Downloads/Dialnet-TheRelationshipBetweenPhysicalActivityLevelsAndPsy-8113485.pdf>
- Terzi, Ş. (2016). Developing the psychological hardiness scale: the validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182
- Vaca, a. f. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*.
- Zubizarreta-Cortadi, A.; Arribas-Galagarraga, S.; Luis-de Cos, I. (2023). Profile of the resilient athlete based on Motivational Orientation and Fun in the federated sports practice. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158-174

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables

Variable de Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Actividad física	Es cualquier movimiento del cuerpo, producido por el músculo esquelético, que causa desgaste dinámico. La evidencia actual ha mostrado asociaciones positivas. (Hartikainen et al., 2021),	La actividad física será evaluada a través de cuatro dimensiones: tipo de actividad, nivel de actividad física, factores que influyen a la práctica de la actividad física y frecuencia mediante un cuestionario. (Muñoz, 2022)	Tipo de actividad física	Deportiva Educativa recreativa	Escala ordinal (5) siempre, (4) casi siempre, (3) a veces, (2) casi nunca y (1) nunca
			Nivel de actividad física	Actividad física moderada Actividad física intensa Actividad sedentaria	
			Factores que influyen a la práctica de la actividad física	Factores psicológicos y personales Factores sociales Factores conductuales Factores ambientales	
			Frecuencia	Diaria Semanal Mensual	
Rango a Alto (107 a 145), Medio (68 a 106) y Bajo (29 a 67).					

Variable de Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Resiliencia	Es la capacidad de un individuo para superarse y adaptarse a estas situaciones a pesar de condiciones difíciles y experiencias negativas (Terzi,2016)	La resiliencia será evaluada a través de tres dimensiones: Confianza y coordinación en uno mismo, Autocontrol y compostura, Persistencia en el Compromiso, mediante un cuestionario	Confianza y coordinación en uno mismo	Historia de vida Seguridad Oportunidad Personalidad Logros Amistades Relaciones Confianza Autonomía Dominio del entorno Decisiones	Escala ordinal (5) siempre, (4) casi siempre, (3) a veces, (2) casi nunca y (1) nunca
			Autocontrol y compostura	Dirección de vida Objetivos de vida Eficiencia Trazar el futuro	Rango Alto (81 a 106), Medio (56 a 80) y Bajo (29 a 55).
			Persistencia en el compromiso	Responsabilidad Demandas Medidas efectivas Tiempo	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Actividad física y niveles de resiliencia**”. La evaluación de los instrumentos 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 DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Wilmer Martin Mendoza Vásquez
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Diseño y desarrollo de Tesis en la escuela de postgrado de la Universidad César Vallejo
Institución donde labora:	CEP “San José Obrero” marianistas de Trujillo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudiorealizado.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido de los instrumentos, por juicio de expertos.

3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física y niveles de resiliencia
Autor:	Castro Valderrama, Jesús Nolberto y Ramos Morales, Carmen Julia
Adaptación	Juan Carlos Cruzado Chávez
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2020
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir la actividad física y los niveles de resiliencia en estudiantes de primero a quinto de educación secundaria. La actividad física está compuesta por 29 ítems y el cuestionario de resiliencia con 19 ítems con escala tipo Rickert, con cinco opciones de respuesta (Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5))

- **Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

AUTOCONTROL L Y COMPOSTURA	6. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	4	3	4	
	7. Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí	4	3	4	
	8. Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.	4	3	4	
	9. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	3	4	
PERSISTENCIA EN EL COMPROMISO	10. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	4	3	4	
	11. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	4	3	4	
	12. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	3	4	

- **Observaciones** (precisar si hay suficiencia): Los instrumentos
Actividad física y niveles deresiliencia se valoran con nivel alto

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mendoza Vásquez,

Wilmer Martín Especialidad del validador:

Matemática/Tecnología Educativa, mención currículo y enseñanza aprendizaje

06 de junio del 2024



Firma del experto

Mendoza Vásquez, Wilmer Martín

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente odimensión específica del constructo.

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados sonsuficientes para medir la dimensión.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Actividad física y niveles de resiliencia**”. 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.

4. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Rosa Ycela Guevara Tinoco	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Educativa (X)	Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	14	
Institución donde labora:	I.E. N° 16194 Barrio Nuevo	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudiorealizado.	

5. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

6. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física y niveles de resiliencia
Autor:	Castro Valderrama, Jesús Nolvertto y Ramos Morales, Carmen Julia
Adaptación	Juan Carlos Cruzado Chávez
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2020
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir la actividad física y los niveles de resiliencia en estudiantes de primero a quinto de educación secundaria.

	La actividad física está compuesta por 29 ítems y el cuestionario de resiliencia con 19 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5))
--	--

• **Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

AUTOCONTROL L Y COMPOSTURA	6. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	4	3	4	
	7. Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí	4	3	4	
	8. Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.	4	3	4	
	9. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	3	4	
PERSISTENCIA EN EL COMPROMISO	10. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	4	3	4	
	11. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	4	3	4	
	12. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	3	4	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Rosa Ycela Guevara Tinoco

Especialidad del validador: Psicología Educativa

12 de junio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:**

El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del experto
Guevara Tinoco Rosa Ycela

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Actividad física y niveles de resiliencia**”. 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.

7. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Yanina Natali Llonto Sigueñas	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social (<input type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Educativas	
Institución donde labora:	I.E. “Víctor Raúl Haya De La Torre” Bagua	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	Más de 5 años (<input type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudiorealizado.	

8. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

9. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de actividad física y niveles de resiliencia
Autor:	Castro Valderrama, Jesús Nolvert y Ramos Morales, Carmen Julia
Adaptación	Juan Carlos Cruzado Chávez
Procedencia:	Arequipa, Perú – 2020
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 40 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir la actividad física y los niveles de resiliencia en estudiantes de primero a quinto de educación secundaria.

	La actividad física está compuesta por 29 ítems y el cuestionario de resiliencia con 19 ítems con escala tipo Ordinal, con cinco opciones de respuesta (Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5))
--	--

- **Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

	13. Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí	4	3	4	
	14. Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.	4	3	4	
	15. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	3	4	
PERSISTENCIA EN EL COMPROMISO	16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	4	3	4	
	17. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	4	3	4	
	18. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	3	4	

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable[]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Llonto Sigueñas Yanina Natali.

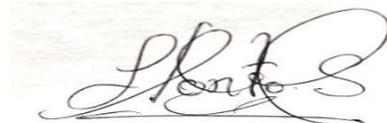
DNI: 48181781

Especialidad del validador: Psicología Educativa

11 de junio del 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



**Firma del
experto**
Llonto
Sigueñas
Yanina

Autorización de Publicación en Repositorio Institucional

Yo Juan Carlos Cruzado Chávez, egresado (s) de la Facultad de / Escuela de posgrado educación y Escuela Profesional / Programa Académico Segunda Especialidad de la Universidad César Vallejo, autorizo (autorizamos) (), no autorizo(autorizamos) () la divulgación y comunicación pública de mi (nuestro) artículo de revisión de literatura científica / trabajo académico / Trabajo de suficiencia profesional

/ Tesis, titulada:

“Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024”, en el Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo

(<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulada en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de **NO** autorización:

.....

...

.....

.....Lugar y fecha,



Apellidos y Nombres del Autor Cruzado Chávez, Juan Carlos	
DNI: 26707249	 Firma
ORCID: 0009-0003-4589-9806	

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

Título del trabajo de investigación: “Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024.

Nombre del investigador: CRUZADO CHAVEZ, JUAN CARLOS

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación titulada Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024., cuyo objetivo es: Establecer la correlación que hay entre la actividad física y la Persistencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024

Esta investigación es desarrollada por el profesor en matemática y estudiante del II ciclo del Programa De Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte de la Universidad César Vallejo – Sede Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la I.E. “Víctor Raúl Haya De La Torre” Aramango-Bagua.

El estudio es importante ante la necesidad que debido a que con esto se dará a conocer si los estudiantes realizan actividad física y eso mejora la resiliencia en su vida.

Procedimiento:

Si usted acepta que su hijo(a) participe y su hijo(a) decide participar en esta investigación el procedimiento es el siguiente:

1. Se realizará una encuesta anónima a su hijo(a) sobre “Establecer la correlación que hay entre la actividad física y la Persistencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024”, esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el aula de su escuela, luego deberá entregar el cuestionario al investigador.

Las respuestas al cuestionario y datos obtenidos en las mediciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el investigador Juan Carlos Cruzado Chávez a los siguientes datos:

N° de celular: 991478522 Correo: crzado@gmail.com

Consentimiento:

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

Nombres y apellidos del apoderado: Gleiner Elizabeth Ruiz Uriarte

FIRMA DEL APODERADO

PRUEBA PILOTO A 10 ESTUDIANTES

ACTIVIDAD FISICA																													
N°	TIPO DE ACTIVIDAD					NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA										FACTORES QUE INFLUYEN A PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA										FRECUENCIA			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
1	2	2	1	3	4	3	4	4	3	3	1	3	1	2	1	3	5	5	3	1	1	2	5	3	2	2	3	2	
2	4	3	2	3	1	2	2	3	4	2	1	4	3	5	1	1	2	5	2	1	5	5	4	1	2	2	4	2	
3	5	5	4	5	3	5	5	3	5	1	3	5	5	3	3	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	
4	1	2	2	3	3	5	3	1	5	3	5	2	3	2	1	2	5	5	1	2	3	3	5	3	3	3	4	3	
5	3	4	3	3	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	
6	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	1	1	5	2	5	5	4	5	4	4	2	4	3	3	1	
7	2	3	1	2	4	4	4	4	4	2	1	2	3	1	1	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	
8	3	3	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	3	3	5	5	5	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
9	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	2	2	2	5	5	5	4	2	5	5	5	4	3	4	3	1	
10	3	5	3	4	3	2	2	3	4	3	5	5	2	2	1	3	4	5	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	

➔ **Fiabilidad**

[ConjuntoDatos3]

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de

ACTIVIDAD FISICA

		%
Excluido ^a	0	100,0
Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.878	28

NIVELES DE RESILIENCIA

N°	CONFIANZA Y COORDINACION EN UNO MISMO												AUTOCONTROL Y COMPOSTURA				PERSISTENCIA EN EL COMPROMISO		
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19
1	5	5	5	5	5	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	5	3	3	3
2	4	5	1	5	5	1	2	4	2	4	2	2	3	4	4	3	4	2	4
3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5
4	5	3	5	3	3	1	3	5	5	1	2	2	3	3	5	3	5	5	5
5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
6	2	5	3	4	5	1	2	3	4	3	1	3	3	2	4	5	4	1	5
7	3	5	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4
8	5	5	4	5	5	2	2	4	4	1	1	1	2	5	4	5	5	1	4
9	3	4	4	4	4	3	3	4	5	1	2	2	3	4	4	3	4	2	4
10	4	4	3	5	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3

Anexo 8: resultado de similitud del programa Turnitin.

feedback studio

JUAN CARLOS CRUZADO CHAVEZ | Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024

100 3 de 184

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Las actividades físicas y el nivel de resiliencia en estudiantes de una institución educativa Bagua, 2024.

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

AUTOR:
Cruzado Chávez, Juan Carlos (orcid.org/0009-0003-4510-5806)

ASESORA:
Dra. Celia Vásquez, Nivis Melody (orcid.org/0000-0003-4970-2332)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Educación y Calidad Educativa

BAGUA- PERÚ
2024

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes similares

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universita... Trabajo de estudiantes	7 %
2	hifi-handie.net Fuente de internet	3 %
3	www.courshero.com Fuente de internet	1 %
4	scielo.sicrii.as Fuente de internet	1 %
5	repositorio.uca.edu.pe Fuente de internet	1 %
6	www.nalfiga.com Fuente de internet	1 %
7	Entregado a Universita... Trabajo de estudiantes	<1 %
8	businesscasestudies.com Fuente de internet	<1 %
9	observatorio.campus... Fuente de internet	<1 %
10	revistas.uclm.es Fuente de internet	<1 %
11	es.scribd.com Fuente de internet	<1 %

Página: 1 de 23 | Número de palabras: 6410 | Versión solo texto del informe | Alta resolución | Activado