



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en
estudiantes de secundaria Amazonas, 2024

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

AUTOR:

Vega Alvarado, Heiner (orcid.org/0009-0003-5562-9850)

ASESORA:

Dra. Calvanapon Alva, Flor Alicia (orcid.org/0000-0003-2721-2698)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

El siguiente trabajo es dedicado a mi familia porque son lo mejor que tengo en la vida, ya que con el amor y cariño que ellos me brindan, es razón suficiente para yo seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios, por brindarme las fuerzas que se necesita y cumplir con mis objetivos, del mismo modo agradecer a mi familia, quienes con su cariño y apoyo incondicional me dan el impulso que se necesita para seguir adelante, muchas gracias.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas, 2024", cuyo autor es VEGA ALVARADO HEINER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, 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, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA DNI: 17995554 ORCID: 0000-0003-2721-2698	Firmado electrónicamente por: CALVANAPONFA el 19-07-2024 23:50:34

Código documento Trilce: TRI - 0811357



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VEGA ALVARADO HEINER estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas, 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
VEGA ALVARADO HEINER DNI: 41931776 ORCID: 0009-0003-5562-9850	Firmado electrónicamente por: HVEGAALVAR el 15- 08-2024 13:51:46

Código documento Trilce: INV - 1771768

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra y muestreo.....	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	13
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos.....	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS.....	34

Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de actividad física en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024	15
Tabla 2. Nivel de uso de tecnologías en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024	15
Tabla 3. Nivel de uso de sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024	16
Tabla 4. Relación entre la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en unos estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024.....	16
Tabla 5. Distribución de las variables en estudio.....	18
Tabla 6. Relación entre actividad física y las dimensiones del uso de las tecnologías en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024	19
Tabla 7. Relación entre actividad física y las dimensiones sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024.....	20

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en estudiantes de secundaria en Amazonas, 2024, empleando una metodología cuantitativa descriptiva correlacional. La población estuvo conformada por 45 estudiantes de secundaria de Amazona, y en la muestra se decidió usar un método de muestreo conveniente. Se encontró una correlación significativa entre la actividad física y el uso de tecnologías, así como entre el uso excesivo de tecnologías y niveles altos de sedentarismo. Sin embargo, no se halló una correlación directa entre actividad física y sedentarismo, sugiriendo que estos comportamientos pueden influir independientemente en los estudiantes evaluados. Estos resultados resaltan la necesidad de programas educativos y políticas que fomenten un equilibrio saludable entre el tiempo dedicado a la actividad física y el uso de tecnologías entre los adolescentes. Concluyendo, el estudio enfatiza la importancia de abordar integralmente estas dinámicas para promover estilos de vida activos y saludables que beneficien tanto la educación como el bienestar físico y mental de los estudiantes en la región de Amazonas.

Palabras clave: actividades físicas, vida saludable, competencia.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to determine the relationship between physical activity, the use of technologies and a sedentary lifestyle in high school students in Amazonas, 2024, using a correlational descriptive quantitative methodology. The population was made up of 45 high school students from Amazona, and it was decided to use a convenient sampling method in the sample. A significant correlation was found between physical activity and the use of technologies, as well as between excessive use of technologies and high levels of sedentary lifestyle. However, no direct correlation was found between physical activity and sedentary lifestyle, suggesting that these behaviors may independently influence the students evaluated. These results highlight the need for educational programs and policies that encourage a healthy balance between time spent on physical activity and technology use among adolescents. Concluding, the study emphasizes the importance of comprehensively addressing these dynamics to promote active and healthy lifestyles that benefit both education and the physical and mental well-being of students in the Amazonas region.

Keywords: physical activities, healthy living, competition.

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día la tecnología ha mejorado la vida del ser humano, debido a que facilita el realizar los trabajos en menor tiempo, así también gracias al enorme número de datos disponibles, es posible la toma de decisiones más precisas y disminuir los errores humanos.

Sin embargo, no todo es beneficioso para las personas, debido al uso excesivo de la tecnología da lugar a una serie de consecuencias negativas como: aislamiento social emocional y familiar, obesidad, falta de actividad física, sedentarismo

La investigación sobre actividad física, uso de tecnologías y sedentarismo en estudiantes de secundaria en Amazonas, 2024, se vincula significativamente con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En primer lugar, contribuye al ODS 3 de Salud y bienestar al examinar de qué forma la realización de ejercicio físico puede favorecer tanto la salud física como la mental de los estudiantes, contrastando con los riesgos asociados al sedentarismo, como el sobrepeso y los trastornos del corazón. Además, aborda el ODS 4 de Educación de calidad al analizar cómo el uso de tecnologías en el entorno educativo puede afectar el desempeño académico de manera positiva o negativa de los adolescentes, destacando la importancia de un equilibrio adecuado. Asimismo, relaciona con el ODS 11 de Ciudades y comunidades sostenibles al considerar cómo la promoción de la actividad física en áreas urbanas como las escuelas puede contribuir a crear entornos más saludables y sostenibles. Por último, apoya el ODS 17 de Alianzas para lograr los objetivos al subrayar la necesidad de colaboración entre instituciones educativas, autoridades locales y organizaciones para implementar políticas efectivas que fomenten una vida activa y saludable en los jóvenes.

Según la OMS (2019), el 80% de los menores de entre 11 y 17 años no cumplen con una hora diaria de ejercicio físico, lo que pone en peligro su bienestar y eleva la posibilidad de experimentar problemas respiratorios, cardiovasculares y obesidad, es importante identificar las ventajas del ejercicio, particularmente en individuos que llevan una vida sedentaria.

En el Perú, el MINSA (2022) informó que, debido a la pandemia de COVID-19, el peso excesivo y la obesidad han incrementado notablemente. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar de 2021, aproximadamente el 25.8% de los jóvenes padecen de obesidad, mientras que el 36.9% de los individuos de 15 años o más presentan exceso de peso. Esto afecta a 15 millones de personas, es decir, al 62% de los peruanos, el aumento se atribuye al sedentarismo y al consumo de alimentos procesados, factores exacerbados por la pandemia.

En el caserío Centro América, los jóvenes de nivel secundario de una escuela han cambiado sus actividades físicas como el fútbol y vóley por el uso de la tecnología. Aunque la llegada de la tecnología ha traído beneficios, su uso excesivo ha generado problemas como sedentarismo, aislamiento social y obesidad.

Por todo lo antes expuesto se formula el siguiente problema ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas, 2024?

La necesidad de disminuir el uso de la tecnología y el sedentarismo es la fuerza motriz del actual proyecto de investigación en los estudiantes mediante la práctica de ejercicios físicos, pretende aumentar la comprensión del tema ofreciendo información que toda la comunidad educativa encontrará útil de las variables antes mencionadas, así también nos ayudara a ver la relación que existen entre ellas.

Del mismo modo, se puede decir que el siguiente trabajo tiene una relevancia social, ya que busca establecer una relación entre las variables bajo estudio a fin de diagnosticar y poder emplear estrategias de mejora como la concientización a las personas sobre los hábitos de vida que llevan, darle mayor importancia a la actividad física, reducir el tiempo en el uso de tecnologías, animar a las personas a disminuir su estilo de vida sedentario y evitar las diferentes enfermedades que esta conlleva.

Como utilidad metodológica se presentan instrumentos adaptados y

validados por juicio de y que servirá para los siguientes trabajos de investigación que deseen desarrollar, contribuyendo con opciones para este problema

Por tal motivo se presenta el objetivo de investigación, determinar la relación de la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024. Así también se plantean los objetivos específicos, evaluar cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del nivel secundario, Amazonas 2024. Evaluar cuál es el nivel del uso de tecnologías de los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024. Determinar el tipo de sedentarismo que llevan los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024. Determinar la relación que existe entre actividad física y las dimensiones de la variable uso de tecnologías y finalmente determinar la relación que existe entre actividad física y las dimensiones del sedentarismo.

Teniendo como hipótesis, existe relación significativa entre actividad física, uso de tecnologías y sedentarismo en los estudiantes de secundaria Amazonas 2024.

II. MARCO TEÓRICO

Quirumbay – Pazmiño et al. (2022) estudiaron cómo se comporta el cuerpo y la ausencia de movimiento en estudiantes de preescolar en una universidad de Santa Elena, Ecuador. Empleando un enfoque numérico y un método descriptivo transversal, encuestaron a 205 alumnos de entre 27 y 41 años. Encontraron que solo el 22% de los estudiantes practicaban actividad física, mientras que el 78% llevaba una vida sedentaria. Los hallazgos subrayan la prevalencia del sedentarismo entre estos estudiantes universitarios debido al desinterés en la actividad física, enfatizando fomentar estilos de vida más sanos.

Jaramillo (2022) investigó una técnica de interaprendizaje para fomentar la actividad física en estudiantes de 12 años, con el fin de combatir el sedentarismo en este grupo. El estudio cuantitativo incluyó 90 estudiantes y empleó cuestionarios validados con SPSS. Los resultados indicaron escaso conocimiento sobre el sedentarismo y la importancia del ejercicio físico entre los participantes, proponiéndose una actividad física para mitigar este problema.

Arranz (2021) investigó el cumplimiento de las directrices cotidianas de ejercicio físico de la OMS entre niños de un municipio en Segovia, enfocándose en sus efectos en la salud física, emocional y comunitaria. El estudio descriptivo correlacional incluyó a 16 estudiantes (8 niños y 8 niñas), encontrando una prevalencia mayor de sobrepeso y obesidad entre los niños. Además, se observó que las niñas utilizan más tabletas o celulares, mientras que los niños prefieren ordenadores y videojuegos. El abuso desmesurado de tecnologías de la información y comunicación (TIC) en este grupo está relacionado de manera adversa con la realización de ejercicio físico diario.

En su estudio, García (2022) investigó el uso de tecnología y la actividad física en alumnos de primaria mediante encuestas a 93 padres en Sevilla. No encontró correlación entre el uso de pantallas y la actividad física. Se notó que el tiempo invertido en la actividad física es más reducido que al uso de tecnología en todos los ciclos de primaria, aunque cumple con los mínimos recomendados para salud, el uso de tecnología supera los máximos recomendados.

Arroyo (2021) investigó la relación entre los estudiantes y el sedentarismo. El estudio utilizó un enfoque descriptivo con correlaciones, utilizando una

muestra de 44 alumnos del IX semestre seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Los resultados del análisis estadístico indicaron una correlación significativa y negativa (-0,790) entre un estilo de vida poco activo y la actividad física, con una importancia bilateral menor a 0,05.

Gálvez (2023) investigó, en el centro médico de Villa María del Triunfo, la conexión entre la conducta sedentario y el uso de aparatos electrónicos entre 150 adolescentes de 15 a 18 años. El estudio halló una conexión relevante con un coeficiente de correlación sin parámetros de 0,982, destacando que el ejercicio físico ayuda a disminuir la inactividad y prevenir enfermedades crónicas en jóvenes.

La actividad física, según la OMS (2022), abarca las acciones llevadas a cabo por los músculos esqueléticos que requieren de la utilización de energía. Incluye desde desplazamientos cotidianos hasta ejercicios moderados o intensos, todos beneficiosos para la salud. Actividades como pasear, montar en bicicleta, participar en deportes, juegos recreativos, entre otros, son populares y accesibles para individuos de todos los niveles de habilidad, ofreciendo disfrute personal y mejorando el bienestar general.

La OMS (2022) informó que las modificaciones debido al uso de tecnologías afectan a cualquier individuo que exhiba un patrón persistente o repetitivo de comportamiento de juego, ya sea en línea o fuera de línea. Según confirman, para poder afirmar el resultado, este proceder se tiene que observar en un periodo de por lo menos 12 meses, este lapso de tiempo podría ser menor si la persona muestra los síntomas y si estos son graves.

En el tiempo libre, los adolescentes optan por usar tecnologías de información y comunicación (TIC) como ver televisión, escuchar música, usar computadoras e internet (Flores et al., 2020). Según la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumos Culturales en México (2010), actividades destacadas entre jóvenes mayores de 13 años incluyen descansar (16%), ver televisión (15%) y escuchar música (12%). Aunque antes la televisión era dominante con 1 a 2 horas al día (Castillo et al., 2009; Ruiz et al., 2002), ahora ha perdido relevancia frente al uso extendido de redes sociales para entretenimiento y socialización (Fernández y Figueras, 2012). Los jóvenes

dedican hasta siete horas diarias a dispositivos como televisores, computadoras, internet, celulares y reproductores de música (Franco Crespo, 2013), con el celular como el más usado (182 minutos), seguido por la computadora y el televisor (140 a 151 minutos), siendo las mujeres las usuarias más frecuentes del celular (226 minutos) frente a los hombres (148 minutos). El tiempo libre también se destina a videojuegos, navegación web para entretenimiento, socialización y estimulación personal.

La OMS (2019), indica que por lo menos 30 minutos al día de ejercicio tres días por semana. La persona con sedentarismo provoca que su cuerpo funcione a un nivel de fuerza equivalente, por lo que no desarrolla a su cuerpo para exigencias que puedan darse en la vida diaria. El sedentarismo causa que el cuerpo se vuelva más indefenso ante enfermedades, sobre todo a las enfermedades cardíacas.

El IPAQ categoriza la actividad física en leve, moderada y alta intensidad. La actividad física leve incluye niveles por debajo de los criterios de moderada o alta. La actividad física moderada se logra con 20 minutos diarios de actividad vigorosa durante 3 días o más, o participando en actividades moderadas y/o caminatas de al menos treinta minutos al día durante cinco días o más, logrando al menos 600 minutos de MET-semana. La actividad física intensiva tiene actividades moderadas o vigorosas durante siete días, alcanzando al menos 3.000 MET-minutos por semana, o ejercicio vigoroso en por lo menos tres días cada semana, logrando un mínimo de 1.500 MET-minutos por semana (Mantilla Toasa & Gómez-Conesa, 2007).

El término "sedentarismo" no se debe confundir con la mera carencia de ejercicio físico. Según la Real Academia Española (RAE, 2023), la diferencia radica en que la inactividad física implica abstenerse de actividad, mientras que el sedentarismo se refiere al exceso de comportamientos sedentarios, es decir, la falta de movimiento o actividad. Más allá de las definiciones, es fundamental comprender cómo el sedentarismo impacta directamente en nuestra salud.

El sedentarismo alto se refiere a mantener un bajo nivel de actividad física constante, esto lleva a una fatiga extrema al intentar hacer ejercicio (Vargas, 2018; Ortiz, 2014). Pérez (1996) categoriza el nivel de sedentarismo según la

frecuencia diaria de subir y bajar escaleras: de 15 a 24 veces al día indica un nivel moderado, de 25 a 29 veces es moderadamente sedentario, y de 30 a 45 veces al día se considera poco sedentario.

El sedentarismo, influenciado por actividades como ver televisión y usar dispositivos móviles en el hogar, así como por periodos sedentarios en el transporte y en entornos educativos, incrementa el peligro de sobrepeso y afecciones del corazón (Tremblay et al., 2011; Sugiyama et al., 2016). Pausas activas y actividad física durante el recreo pueden mitigar estos efectos negativos (Tremblay et al., 2011).

El uso de tecnologías por parte de estudiantes de secundaria implica integrar herramientas digitales como computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes en su aprendizaje, junto con el acceso a recursos en línea y aplicaciones educativas. Según Fullan (2013), utilizar estas tecnologías de manera efectiva en el aula mejora el compromiso y el rendimiento académico, también promueve habilidades digitales y competencias fundamentales para el siglo XXI.

En educación secundaria, la integración de tecnologías abarca enfoques pedagógicos variados, desde proyectos educativos hasta aprendizaje personalizado. Según Prensky (2008), los estudiantes secundarios son nativos digitales, lo que facilita innovaciones en la enseñanza y aprendizaje. El uso de tecnologías en el aula fomenta la colaboración entre estudiantes, estimula la creatividad y proporciona acceso a recursos educativos a nivel mundial.

Los estudiantes de secundaria no solo utilizan tecnología dentro de la escuela, sino también fuera de ella, empleando dispositivos y plataformas en línea para acceder a información, colaborar en proyectos y participar en aprendizaje autodirigido. Este enfoque, según Johnson et al. (2012), fomenta un aprendizaje más enfocado en el estudiante, centrado en la disponibilidad de datos y la interacción como pilares esenciales para desarrollar habilidades críticas y de resolución de problemas.

El uso de tecnologías entre estudiantes de secundaria abarca dos dimensiones principales: el ocio y el aprendizaje. En términos de ocio, incluye actividades digitales no académicas como ver televisión, películas, usar redes

sociales, escuchar música en línea y jugar videojuegos (McFarlane et al., 2002). Estas actividades ofrecen oportunidades para el descanso, la relajación y la expresión creativa, pero es fundamental equilibrarlas con otras actividades para fomentar un modo de vida saludable y un óptimo rendimiento académico.

Esta dimensión incluye la accesibilidad de dispositivos electrónicos como smartphones y ordenadores para el ocio de los estudiantes (Mota y Reis, 2020), la variedad de aplicaciones de entretenimiento como videojuegos y plataformas de streaming utilizadas por ellos (Rideout y Robb, 2020), y el aprendizaje de habilidades tecnológicas fundamentales en utilidades como editores de texto y programas de hojas de cálculo (Martin y Ertzberger, 2013).

Por otro lado, el uso de tecnologías en la educación secundaria, como acceso a recursos en línea y clases virtuales, puede aumentar la motivación y el compromiso estudiantil mediante un aprendizaje interactivo y personalizado (Voogt et al., 2013).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

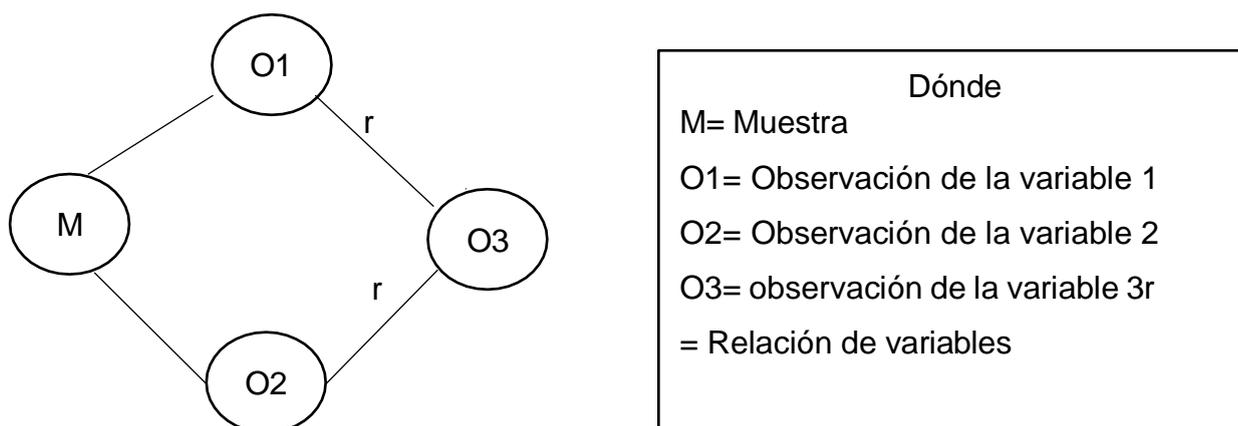
Tipo de investigación

Para abordar el estudio, se empleó un enfoque cuantitativo, basado en las directrices de Sautu (2005, p. 46), con el objetivo de obtener conocimientos objetivos sobre el problema de estudio. Este enfoque permite explicar, predecir, investigar o definir, mediante datos cuantitativos, las costumbres de los estudiantes universitarios en cuanto a la inactividad física y el ejercicio.

Diseño de investigación

En cuanto al diseño de la investigación, se decidió por un enfoque no experimental, conforme a la definición de Sampieri (2016), donde se observan sucesos ya existentes sin provocar situaciones intencionales durante el estudio.

Figura 1



3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Actividades físicas

- Definición conceptual:

Dentro de las variables y operacionalización, según la definición de la OMS (2022), el movimiento corporal que involucra el uso de los músculos esqueléticos y consume energía es conocido como actividad física.

- Definición operacional:

Para operacionalizar esta variable a nivel poblacional, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física desarrollado por Mantilla y Gómez (2007).

Variable 2: Uso de tecnologías

- Definición conceptual:

De acuerdo a la variable uso de tecnologías, según Fernández y Figueras (2012), el comportamiento de uso de tecnologías es frecuente entre los jóvenes, quienes destinan hasta siete horas diarias a dispositivos como celulares, televisión e internet.

- Definición operacional:

La medición operacional de esta variable se realiza cuantificando el tiempo dedicado a estas actividades, considerando sus aspectos de ocio y aprendizaje.

Variable 3: Sedentarismo

- Definición conceptual:

El sedentarismo, según Fernández y Figueras (2012), el comportamiento de uso de tecnologías es frecuente entre los jóvenes, quienes destinan hasta siete horas diarias a dispositivos como celulares, televisión e internet.

- Definición operacional:

La medición operacional de esta variable se realiza cuantificando el tiempo dedicado a estas actividades, considerando sus aspectos de ocio y aprendizaje.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

En cuanto a la población, muestra y muestreo, se destaca primero la definición de población según Selltiz et al. (1980), quienes la describen como un grupo que comparte ciertas características. Dentro del ámbito de este estudio, la población está compuesta por 45 estudiantes de secundaria de Amazonas.

Criterios de inclusión: Se consideraron todos los estudiantes masculinos como femeninos que estén inscritos y asistieron regularmente a la institución.

Criterio de exclusión: Se excluyeron los estudiantes inscritos que no asisten a clases.

3.3.2. Muestra

Para la selección de la muestra, se decidió usar un método de muestreo conveniente, teniendo en cuenta la accesibilidad y la disponibilidad de los sujetos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se empleó la técnica de encuesta como método de recolección de datos, ya que esta permite obtener información directa de los estudiantes, proporcionando soluciones a las preguntas planteadas en el problema de estudio. Este proceso se llevará a cabo de manera coordinada con las instituciones pertinentes, garantizando la calidad y exactitud de la información recogida. La recolección de datos, manejo de variables y coordinaciones entre instituciones necesarias se describirá detalladamente, incluyendo cualquier documento de aceptación requerido que será incluido en los anexos correspondientes. Para asegurar que la recolección de datos se realizó de forma ética, los riesgos y ventajas potenciales de participar se describen y comunican en el acuerdo de consentimiento informado, que se requiere para la participación voluntaria. Posteriormente se distribuyeron los cuestionarios.

Según Hernández et al. (2018), el estudio empleó un cuestionario diseñado específicamente para evaluar el nivel de actividad física, la utilización de tecnología y el sedentarismo.

La validación de cada instrumento de investigación fue confiada a un panel de tres expertos conocedores del campo de estudio. La confiabilidad de los dos instrumentos fue evaluada mediante una prueba piloto en la que participaron 10 estudiantes, resultando en un coeficiente alfa de 0,94 siendo altamente confiable.

3.5. Procedimientos

Para iniciar el procedimiento, se necesitó la autorización de la

institución, la cual se logró presentando la solicitud en la mesa de recepción. Una vez que la solicitud fue aprobada, se entregó a cada estudiante un documento detallado que describía las consideraciones éticas, los eventuales riesgos y ventajas de involucrarse. Luego, se repartieron los formularios entre los estudiantes para evaluar las variables del estudio. Después, se estableció una base de datos exhaustiva que más tarde se importó al software SPSS26 para su codificación y posterior análisis.

3.6. Método de análisis de datos

Para asegurar una gestión eficiente, se estructuraron detalladamente los datos en una base de datos de Microsoft Excel. Posteriormente, estos datos se trasladaron sin contratiempos al software estadístico SPSS 26, utilizando el sistema operativo Windows. A través de este procedimiento, se efectuó un análisis detallado que abarcó tanto estadísticas descriptivas como inferenciales. Este examen minucioso produjo resultados claros y precisos, presentados en tablas y gráficos según lo indicado por Blasco y colaboradores en 2018. Además, se llevaron a cabo pruebas de normalidad, lo que facilitó la elección de la correlación de Spearman para validar las hipótesis. Por último, la prueba de correlación confirmó que hay conexiones estadísticamente significativas entre las variables analizadas, siguiendo las indicaciones de Hernández y colegas en 2018.

3.7. Aspectos éticos

En cuanto a los aspectos éticos, se consideraron las directrices tanto nacionales como internacionales utilizadas para asegurar la calidad ética de la investigación. se describieron principios éticos clave, como el beneficio, la evitación de daños, la libertad de decisión y la equidad, según corresponda.

IV. RESULTADOS

Para el cumplimiento del objetivo general se trabajó en primer lugar los objetivos específicos a través de la estadística descriptiva:

Tabla 1.

Nivel de actividad física en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024

Nivel de actividad física	Frecuencias	% del Total
Medio	33	94.3 %
Alto	2	5.7 %

En el análisis de los niveles de actividad física de los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024, se encontró que la gran mayoría, el 94.3% (33 estudiantes), tienen un nivel de actividad física medio, mientras que sólo el 5.7% (2 estudiantes) tienen un nivel alto. Esto indica que casi todos los alumnos realizan una cantidad moderada de actividad física, con una pequeña minoría participando en actividades de mayor intensidad.

Tabla 2.

Nivel de uso de tecnologías en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024

Nivel de uso de tecnologías	Frecuencias	% del Total
Medio	27	77.1 %
Alto	8	22.9 %

En el estudio sobre el uso de tecnologías entre estudiantes, se encontró que el 77.1% (27 estudiantes) presentan un nivel de uso medio, mientras que el 22.9% (8 estudiantes) tienen un nivel de uso alto. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes utiliza las tecnologías de manera moderada, con una minoría que las usa de forma intensiva. Este hallazgo es importante para diseñar políticas educativas que fomenten un uso equilibrado de las tecnologías.

Tabla 3.

Nivel de uso de sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa Amazonas, 2024

Nivel de sedentarismo	Frecuencias	% del Total
Bajo	3	8.6 %
Medio	31	88.6 %
Alto	1	2.9 %

En el estudio sobre el nivel de sedentarismo entre los estudiantes, se encontró que el 88.6% (31 estudiantes) tienen un nivel de sedentarismo medio, el 8.6% (3 estudiantes) tienen un nivel bajo, y el 2.9% (1 estudiante) tienen un nivel alto. Esto sugiere que la mayor parte de los estudiantes llevan un estilo de vida moderadamente sedentario, con pocos en niveles extremos bajo o alto. Estos descubrimientos subrayan la relevancia de fomentar más actividad física entre los estudiantes para reducir el sedentarismo.

Tabla 4.

Relación entre la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en unos estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024

Relación entre la actividad física, el uso de tecnologías y el sedentarismo en unos estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024

		Actividad física	Tecnología	Sedentarismo
Actividad física	Rho de Spearman	—		
	gl	—		
	valor p	—		
Tecnología	Rho de Spearman	0.374	—	
	gl	33	—	
	valor p	0.027	—	
Sedentarismo	Rho de Spearman	0.315	0.719	—
	gl	33	33	—
	valor p	0.065	<.001	—

Decisión:

Ho : No existe relación entre las variables

H1: Si existe relación entre las variables

Significancia: $\alpha = 5\%$ (0.05)

Si “p” es $\leq \alpha$ **Se rechaza Ho y se acepta H1**

Si “p” es $\geq \alpha$ **No se rechaza Ho**

Conclusión:

Con un nivel de significancia del 5%, se determina que hay una correlación positiva moderadamente significativa entre la Actividad Física y la Tecnología, lo cual indica que a medida que aumenta la Actividad Física, también lo hace el uso de Tecnología en los datos analizados. Esto indica que a medida que se incrementa la actividad física, también lo hace el uso de tecnología en los estudiantes analizados. Este hallazgo sugiere que el uso de tecnologías, posiblemente a través de aplicaciones y dispositivos que promueven el ejercicio, puede estar asociado con el incremento en la actividad física entre los estudiantes.

Se determina con un nivel de significancia del 5% que no hay una correlación significativa, entre actividad física y sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024. Esto implica que, en el grupo investigado, los niveles de actividad física no guardan una relación directa con la disminución del comportamiento sedentario, sugiriendo que estos dos factores pueden influir de manera independiente en la vida de los estudiantes.

Se concluye con un nivel de significancia del 5% que hay una relación notablemente significativa y fuerte, entre el uso tecnología y sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024. Esto demuestra que un mayor uso de tecnologías está asociado con niveles más altos de comportamiento sedentario en los estudiantes. Este descubrimiento concuerda con los estudios que relacionan el uso excesivo de aparatos electrónicos con el incremento en el sedentarismo, lo cual es una preocupación importante dado el efecto perjudicial del sedentarismo en el bienestar corporal y psicológico de los estudiantes.

Para encontrar la correlación de las variables se trabajó con la estadística inferencial:

Análisis de normalidad de las variables sedentarismo, uso de tecnología y actividad física

Ho: Las variables sedentarismo, tecnología y actividad física sigue una distribución normal.

H1: Las variables sedentarismo, tecnología y actividad física no sigue una distribución normal.

Significancia: $\alpha = 5\%$ (0.05)

Tabla 5.

Distribución de las variables en estudio

	Actividad física	Tecnología	Sedentarismo
N	35	35	35
W de Shapiro-Wilk	0.918	0.973	0.952
Valor p de Shapiro-Wilk	0.013	0.522	0.129

Decisión:

Si "p" es $\leq \alpha$ **Se rechaza Ho y se acepta H1**

Si "p" es $\geq \alpha$ **No se rechaza Ho**

Para actividad física "p" =0.013 Se rechaza Ho

Para tecnología "p" = 0.522 No se rechaza Ho

Para sedentarismo "p"= 0.129 No se rechaza Ho

Conclusión:

Con un nivel de significancia del 5%, se determina que las variables en estudio no tienen distribución normal

Tabla 6.

Relación entre actividad física y las dimensiones del uso de las tecnologías en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024

Correlación

		Tecnología	Ocio	Aprendizaje
Tecnología	Rho de Spearman	—		
	valor p	—		
Ocio	Rho de Spearman	0.861	—	
	valor p	<.001	—	
Aprendizaje	Rho de Spearman	0.816	0.449	—
	valor p	<.001	0.007	—

Decisión:

Ho : No existe relación entre la variable actividad física y las dimensiones del uso de tecnologías.

H1: Si existe relación entre la variable actividad física y las dimensiones del uso de tecnologías.

Significancia: $\alpha = 5\%$ (0.05)

Si “p” es $\leq \alpha$ **Se rechaza Ho y se acepta H1**

Si “p” es $\geq \alpha$ **No se rechaza Ho**

Conclusión:

Existe una relación muy sólida y de gran importancia entre la Tecnología y la variable D1 TEC, se nota una relación positiva notable entre estas dos variables en tus datos.

Existe una relación fuerte y considerablemente significativa entre la Tecnología y la variable D2 TEC, lo que sugiere una asociación positiva sólida entre estas dos variables en tus datos.

Tabla 7.

Relación entre actividad física y las dimensiones sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024

Correlación

		Ac tividad física	Contexto	Tipo de actividad
Actividad física	Rho de Spearman	—		
	valor p	—		
Contexto	Rho de Spearman	0.349	—	
	valor p	0.040	—	
Tipo de actividad	Rho de Spearman	0.238	0.426	—
	valor p	0.169	0.011	—

Decisión:

Ho : No existe relación entre la variable actividad física y las dimensiones del sedentarismo.

H1: Si existe relación entre la variable actividad física y las dimensiones del sedentarismo.

Significancia: $\alpha = 5\%$ (0.05)

Si "p" es $\leq \alpha$

Se rechaza H_0 y se acepta H_1

Si "p" es $\geq \alpha$

No se rechaza H_0

Conclusión:

Con un 5% de se determina que hay una conexión débil y no notable entre actividad física y la dimensión 1 de la variable uso sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024.

Con un 5% de significancia, se concluye que no hay vínculo entre la actividad física y sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario Amazonas, 2024.

V. DISCUSIÓN

En relación al propósito del estudio, se ha notado una conexión moderadamente positiva y de importancia estadística entre el ejercicio físico y el uso de tecnología, con un nivel de significancia del 5%. Este hallazgo sugiere que a medida que crece la actividad física, también lo hace el uso de tecnología en los datos analizados. A continuación, compararemos estos resultados con otros estudios y teorías relevantes en el campo.

Por otro lado, Gálvez (2023) investigó la relación entre el comportamiento sedentario y el uso de dispositivos electrónicos en adolescentes. Encontró una fuerte correlación entre estas variables, sugiriendo que el uso de dispositivos electrónicos está asociado con el sedentarismo. Sin embargo, nuestros hallazgos presentan una perspectiva diferente, mostrando que la tecnología puede no solo promover el sedentarismo, sino también fomentar la actividad física, especialmente a través de aplicaciones y dispositivos que alientan el ejercicio. Esta visión sugiere que la tecnología tiene un potencial dual, dependiendo de cómo se utilice.

Nuestros hallazgos, apoyados por la revisión de estudios previos y teorías, tienen una perspectiva compleja de la relación entre tecnología y ejercicio físico. Aunque se ha observado que el empleo pasivo y excesivo de tecnología puede fomentar el sedentarismo, también hemos encontrado que su uso adecuado puede promover niveles más altos de actividad física. Este equilibrio es crucial para fomentar hábitos saludables en la era digital. Por lo tanto, es esencial que abordemos la incorporación de la tecnología de forma consciente y balanceada para maximizar sus beneficios y mitigar sus riesgos.

Para lograr este objetivo primero se encontró el nivel de la actividad física como primera variable, considerando que es una componente crucial para la salud y el bienestar general, como lo define la OMS (2022), la actividad física involucra cualquier tipo de movimiento realizado por los músculos esqueléticos del cuerpo, lo cual lleva a un gasto de energía. Las actividades físicas, ya sean moderadas o intensas, brindan variados beneficios para la salud, practicar deportes, montar en bicicleta, disfrutar de actividades recreativas.

En este contexto el estudio reveló que la gran parte de los estudiantes (94.3%) mantienen una actividad física de intensidad media, mientras que

únicamente una minoría (5.7%) posee un nivel de actividad física alto. Esto sugiere que la mayor parte de los estudiantes realizan una cantidad moderada de actividad física, con una minoría significativa participando en actividades de mayor intensidad.

Los descubrimientos subrayan la importancia de acciones enfocadas en aumentar la actividad física entre los alumnos. La frecuencia de participación en actividad física de nivel moderado sugiere que, aunque los estudiantes no son completamente sedentarios, aún hay margen para incrementar su participación en actividades físicas más intensas. Implementar programas educativos y de concienciación, similares a los propuestos por Jaramillo, podría ser una estrategia efectiva para elevar la comprensión de los beneficios de participar en ejercicios físicos y motivar a los estudiantes a adoptar hábitos más activos.

Además, es fundamental considerar que los beneficios de practicar ejercicio no se limitan únicamente a la salud física, sino que también afectan positivamente al bienestar mental y emocional. Por lo tanto, promover un entorno escolar que facilite y fomente la práctica regular de ejercicio físico es fundamental para el crecimiento completo de los alumnos.

En función al objetivo específico dos, el resultado de nuestro estudio, se observó que el 77.1% de los estudiantes exhiben un nivel medio de utilización de tecnologías y el 22.9% un nivel de uso alto, la mayoría de los estudiantes muestra un uso moderado de las tecnologías, con una minoría que las usa de forma intensiva. Este hallazgo es esencial para el diseño de políticas educativas que promuevan un uso equilibrado de las tecnologías.

Comparando estos resultados con los hallazgos de García (2022), quien investigó el uso de tecnología y actividad física entre estudiantes de primaria, podemos observar algunas diferencias y similitudes. García encontró que, aunque el tiempo invertido en tecnología era mayor que el dedicado a la actividad física, no existía una correlación significativa entre el uso de pantallas y la actividad física. Esta diferencia en niveles educativos y enfoques metodológicos ofrece una perspectiva más amplia sobre el uso de tecnologías en distintos contextos.

El hecho de que una mayoría de estudiantes utilice tecnologías de manera moderada sugiere que existe una oportunidad para fortalecer esta tendencia

positiva mediante políticas educativas que fomenten un uso equilibrado. Esto se alinea con las recomendaciones de organismos internacionales mencionadas por García, que enfatizan la necesidad de equilibrar el tiempo dedicado a la tecnología con otras actividades, como ejercitarse físicamente para promover un estilo de vida saludable.

Mientras que el estudio de García (2022) se centra en la comparación entre el uso de tecnología y la actividad física en estudiantes de primaria, nuestro estudio aporta una visión específica sobre el uso de tecnologías en estudiantes de secundaria. Ambos estudios subrayan la importancia de un uso equilibrado de tecnologías y pueden servir como punto inicial para formular estrategias educativas que maximicen los beneficios de las herramientas digitales, promoviendo al mismo tiempo una vida saludable y activa.

En la discusión de los resultados sobre el nivel de sedentarismo entre los estudiantes, donde se encontró que el 88.6% (31 estudiantes) tienen un nivel de sedentarismo medio, el 8.6% (3 estudiantes) tienen un nivel bajo, y el 2.9% (1 estudiante) tienen un nivel alto, se destaca una tendencia significativa hacia un estilo de vida moderadamente sedentario. Significa que la gran parte de los alumnos no están del todo pasivos, pero tampoco alcanzan niveles óptimos de actividad física.

Por lo tanto, nuestros hallazgos resaltan la importancia de fomentar ejercicios físicos más dinámicas entre los estudiantes. La evidencia sugiere que un enfoque específico en la reducción del tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, como el uso de dispositivos electrónicos, puede ser efectivo. Promover programas que estimulen el ejercicio físico constante y consciente podría ser fundamental para elevar el bienestar y la salud en general de los estudiantes, alineándose con las conclusiones de Gálvez y las definiciones teóricas del sedentarismo y la actividad física.

Los resultados conseguidos muestran una correlación muy robusta y notablemente significativa entre la actividad física y las dimensiones ocio y aprendizaje, lo que evidencia una fuerte conexión positiva que demuestra estas variables. Este hallazgo puede interpretarse a la luz de varios estudios y teorías preexistentes.

Es crucial considerar las implicaciones de este uso intensivo de la tecnología. Mientras que la tecnología puede enriquecer el aprendizaje y proporcionar medios para la creatividad y la relajación, también es importante incentivar un equilibrio adecuado entre el uso de la tecnología y otras formas de ocupación, como la actividad física, para asegurar un desarrollo integral de los estudiantes. Las políticas y programas educativos deberían centrarse en guiar a los estudiantes y sus familias sobre cómo equilibrar el uso de la tecnología, destacando tanto sus beneficios como sus posibles riesgos cuando se usa en exceso.

Se halló una relación entre la actividad física y los aspectos del estar sedentario, considerando a través de los resultados que existe una relación débil no significativa entre la actividad física y la dimensión 1 de la variable uso sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario en Amazonas, 2024. Asimismo, se concluyó que no se encuentra una conexión relevante entre la actividad física y el sedentarismo en los mismos estudiantes. Estos resultados contrastan con los hallazgos de investigaciones previas y las teorías existentes sobre el sedentarismo y la actividad física.

La ausencia de una relación significativa en nuestro estudio podría deberse a varios factores contextuales y metodológicos. Por un lado, las teorías de Tremblay et al. (2011) y Sugiyama et al. (2016) resaltan la influencia del entorno doméstico y del tiempo de transporte sedentario en el incremento del sedentarismo. Es posible que en la región de Amazonas existan particularidades contextuales que atenúen la relación entre la actividad física y el sedentarismo, como diferentes patrones de uso del tiempo libre y medios de transporte.

Aunque los resultados de nuestro estudio no se observa una correlación significativa entre la actividad física y el sedentarismo, es fundamental considerar los contextos específicos y las metodologías utilizadas. Las diferencias encontradas respecto a investigaciones anteriores y las teorías existentes sugieren la necesidad de estudios adicionales que profundicen en los factores contextuales y las diversas dimensiones del sedentarismo en poblaciones estudiantiles de diferentes niveles educativos y regiones geográficas.

VI. CONCLUSIONES

1. Se concluye a partir de los resultados obtenidos que se presentan un panorama complejo de la relación entre actividad física, uso de tecnología y sedentarismo en los estudiantes del nivel secundario en Amazonas. Se halló una relación sólida y notablemente significativa entre actividad física y uso de tecnologías, esto indica que mientras aumenta la actividad física, también lo hace el uso de tecnología en los estudiantes analizados. se encontró una relación fuerte y notable entre uso de tecnología y sedentarismo, esto significa que un mayor uso de tecnologías está relacionado con mayores niveles de conducta sedentaria entre los alumnos, pero a su vez no se encontró una correlación entre actividad física y sedentarismo. Esto significa que, en la población estudiada, los niveles de actividad corporal no guardan una relación directa con la disminución del comportamiento sedentario, sugiriendo que estos dos factores pueden influir de manera independiente en la vida de los estudiantes.
2. La evaluación ha revelado que los estudiantes del nivel secundario de la I.E en Amazonas están mayoritariamente en un rango moderado de actividad física con un 94.3%, lo cual es positivo para la salud general.
3. La mayoría de los estudiantes (77.1%) utiliza las tecnologías a un nivel medio, este uso moderado sugiere que los estudiantes están integrando la tecnología en su rutina diaria principalmente para actividades académicas y recreativas, pero sin llegar a niveles excesivos que puedan causar preocupaciones sobre adicción o impacto negativo en otras áreas de su vida.
4. La mayor parte de los estudiantes (88.6%) tienen un nivel de sedentarismo medio, este hallazgo sugiere que estos estudiantes pasan una cantidad considerable de tiempo en actividades sedentarias, como estar sentados o utilizando dispositivos electrónicos, aunque no en niveles extremos.
5. Se concluye finalmente que la variable actividad física se correlaciona fuertemente con las dimensiones de la variable uso de tecnologías, pero no se relaciona con las variables del sedentarismo.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de educación que nos representan que promuevan políticas educativas en el uso balanceado de la tecnología, fomenten actividades físicas regulares y aborden el sedentarismo de manera integral.
- A los líderes de la institución educativa que gestionen la implementación de políticas educativas que promuevan un uso equilibrado de las tecnologías, garantizando que los estudiantes puedan maximizar los beneficios de estas herramientas al tiempo que minimizan los posibles efectos negativos. Promover un enfoque equilibrado y consciente en la utilización de tecnologías ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades digitales esenciales mientras siguen un modo de vida saludable y dinámico.
- Se recomienda a los docentes desarrollar estrategias equitativas que promuevan el uso saludable de la tecnología para apoyar la actividad física, mientras se minimiza su contribución al comportamiento sedentario.
- Se recomienda implementar acciones específicas para fomentar más actividad física entre los estudiantes. Estas intervenciones no solo pueden favorecer la mejora de la salud física de los estudiantes, además de influir positivamente en su bienestar global y desempeño académico.
- Se recomienda el diseño de políticas y programas educativos que promuevan un uso equilibrado y saludable de las tecnologías. Es esencial que las políticas educativas incluyan estrategias que fomenten el uso responsable de la tecnología, asegurando que los estudiantes puedan beneficiarse de las ventajas educativas y recreativas que ofrece la tecnología sin caer en un uso excesivo.
- Se recomienda a futuros científicos profundizar en los tipos específicos de tecnologías utilizadas y cómo diferentes formas de uso tecnológico afectan la actividad física y el sedentarismo, ofreciendo así una comprensión más detallada y acción efectiva sobre estas dinámicas en la vida de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Arranz, C. (2021). Influencia del uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en la actividad física diaria de los escolares. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49522>
- Common Sense. (2022). El Censo de Common Sense: el uso de los medios en niños de 8 a 18 años, 2021. https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/spanish-2022-infographic-8-18-census-web_0_1.pdf
- Daemen, J. Konings, T. y Van den Bogaart, T. (2020). National reflections on the Netherlands didactics of mathematics. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-33824-4_9
- Dunstan, D., Barr, E., Healy, G., Salmon, J., Shaw, J., Balkau, B. Magliano, D., Cameron, A., Zimmet, P. y Owen, N. (2010). Television Viewing Time and mortality: The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation*, 120(5), 384-391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20065160/>
- Fullan, M. (2013). Stratosphere: Integrating Technology, Pedagogy, and Change Knowledge, *Alberta Journal of Educational Research*, 62(4), 429-432. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/ajer/article/view/55489/pdf>
- Gálvez, C. (2023), Uso de dispositivos electrónicos y el sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años del Centro Materno Infantil Daniel Alcides Carrión, 2018. [Tesis para obtener el grado académico de Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud]. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122483/Galvez_VCA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, M. (2022). ¿Existe relación entre el tiempo de actividad física y el tiempo de pantalla en alumnos y alumnas de educación primaria?. <https://idus.us.es/handle/11441/141566>
- Greitemeyer, T. y Mügge, D. (2014). Video games do affect social outcomes: a meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 405), 539-559.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24458215/>
- Hattie, J. y Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
<https://www.columbia.edu/~mvp19/ETF/Feedback.pdf>
- Hew, K. y Brush, T. (2007). Integrating technology into K-12 teaching and learning: Current knowledge gaps and recommendations for future research. *Educational Technology Research and Development*, 55, 223-252.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-006-9022-5>
- Jaramillo, C y Ávila, C. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 8(3), 2422-2440.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635195>
- Johnson, L., Adams, S. y Cummins, M. (2012). The NMC Horizon Report: 2012 K-12 Edition. *New Media Consortium*.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED593595.pdf>
- Martin, F. y Ertzberger, J. (2013). Here and Now Mobile Learning: An Experimental Study on the Use of Mobile Technology. *Computers and Education*, 68, 76-85.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131513001140>

- McFarlane, A., Sparrowhawk, A. y Heald, Y. (2002). Report on the Educational Use of Games. *Sciences humaines et sociales*. <https://shs.hal.science/hal-00699812/>
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M. y Jones, K. (2009). Evaluation of evidence-based practices in online learning: A meta-analysis and review of online learning studies. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505824.pdf>
- Ministerio de Sanidad España. (2023). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Naik, G., Chitre, C., Bhalla, M. y Rajan, J. (2020). Impact of use of technology on student learning outcomes: Evidence from a large-scale experiment in India. *World Development*, 127. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0305750X19303857?via%3Dihub>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Prensky, M. (2001). "Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently?", *On the Horizon*, 9(6), 1-6. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424843/full/html>
- Quirumbay, B., Pazmiño, N., García, Y., Rodríguez, J., Savedra, D., Medina, K., Muentes, Y. y Rosado, A. (2022), Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 61(1). 2969-2711. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1681>
- Stamatakis, E., Hamer, M. Dunstan, D. (2011). Screen-Based Entertainment Time, All-Cause Mortality, and Cardiovascular Events: Population-Based Study with ongoing mortality and hospital event follow-up. *Journal of the American College of Cardiology*, 174(8), 877-885.

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109710044657#:~:text=Compared%20with%20those%20spending%20%3C2,%2Fday%20\(Table%203\).](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109710044657#:~:text=Compared%20with%20those%20spending%20%3C2,%2Fday%20(Table%203).)

Zhao, Y., Lei, J., Yan, B., Lai, C. y Tan, H. (2005). What makes the difference? A practical analysis of research on the effectiveness of distance education. *Teachers College Record*, 107(8), 1836-1884. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08631-012>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre las actividades físicas y uso de tecnología y sedentarismo en una institución secundaria Amazonas, 2024?	General: Determinar la relación entre las actividades físicas y uso de tecnología y sedentarismo en una institución secundaria Amazonas, 2024.	ACTIVIDADES FISICAS	Enfoque: cuantitativo
Hipótesis	OE1 Evaluar la variable actividades físicas en una IE		Población: Estudiantes
Existe relación entre las actividades físicas y uso de tecnología y sedentarismo en una institución secundaria Amazonas, 2024.	OE2 Evaluar la variable uso de tecnologías	USO DE TECNOLOGÍAS	Muestra: 35 estudiantes de secundaria
	OE3 Evaluar la variable sedentarismo		Técnica: Encuesta cuestionario
	OE3 Evaluar la variable sedentarismo	SEDENTARISMO	Instrumento: Cuestionario Ficha de Observación
	OE4 Determinar la relación entre actividad física y las dimensiones de uso de la tecnología		
	OE4 Determinar la relación entre actividad física y las dimensiones de sedentarismo		

Anexo 2: Matriz de operacionalización de I

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Actividades Físicas	La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, se precisa como cualquier desplazamiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos, teniendo como consecuencia el consumo de energía.	Para su operacionalización, el Cuestionario Internacional de Actividad Física, propuesto por Mantilla Toasa y Gómez-Conesa en 2007, se considera un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional.	Actividad física leve Actividad física moderada Actividad física alta	Equilibrio Coordinación Flexibilidad Equilibrio Coordinación Flexibilidad Equilibrio Coordinación Flexibilidad	Tipo Likert: Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Uso de tecnologías	Según Fernández-Planells y Figueras-Maz (2012), este comportamiento se observa con mayor frecuencia entre los jóvenes, que dedican hasta siete horas al día a dispositivos como el celular, la televisión, el internet, entre otros.	La medición del uso de tecnologías se realiza considerando el tiempo empleado durante el día en diferentes artefactos y servicios. Se mide a través de sus dimensiones ocio y aprendizaje.	Ocio Aprendizaje	Accesibilidad Variedad de contenido Desarrollo de habilidades Accesibilidad educativa Calidad y variedad de recursos Interacción y colaboración Evaluación y retroalimentación	Tipo Likert: Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
----------	-----------------------	------------------------	-------------	-------------	--------------------

Sedentarismo	Por otra parte, el sedentarismo, definido por la Real Academia de España (RAE) en 2023 como la falta de actividad física, se mide operacionalmente considerando la cantidad de veces que una persona puede subir y bajar escaleras durante su jornada laboral.	La medición del sedentarismo se basa en la actividad física realizada en días por semana, considerando la frecuencia y clasificando en sedentarismo alto, moderado y bajo (Pérez 1996).	Contexto	Hogar	Tipo Likert:
				Transporte	Siempre
				Escuela	Casi siempre
			Tipo de actividad	Ver televisión o películas	A veces
				Trabajar en una computadora	Casi nunca
				Jugar videojuegos	Nunca

Anexo 2: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO PARA MEDIR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

Instrucciones: Estimados estudiantes el presente cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre Actividades físicas que realizan. Este cuestionario es anónimo, se recomienda responder con la sinceridad del caso a cada uno de los ítems, marcando con una (X) la alternativa que considere conveniente. (S): Siempre, (CS): Casi siempre, (AV): A veces, (CN): Casi nunca y (N): Nunca.

N°	INDICADORES	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
DIMENSION: Actividad física leve						
1.	Realizas caminatas en tus tiempos libres.					
2.	Con que frecuencia tus actividades de desplazamiento te producen cansancio.					
3.	Realizas actividades como recortar, punzar, lanzar objetos.					
4.	Realizas actividades como patear objetos a corta distancia.					
5.	Realizas actividades como mover los tobillos en círculos, flexionar y extender las muñecas y hacer círculos con los hombros.					
6.	Realizas poses de yoga.					
DIMENSION: Actividad Física moderada						
7.	Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.					
8.	Realizas ciclismo recreativo, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática, a una velocidad que te haga sentir ligeramente fatigado.					
9.	Practica algún deporte varias veces a la semana					
10.	Subes y bajas escaleras a un ritmo controlado durante varios minutos.					
11.	Realizas rutinas que combinan movimientos de estiramiento con ejercicios de fuerza y estabilidad. Ejemplos incluyen ejercicios con bandas elásticas, bolas de estabilidad o pequeños saltos.					

12.	Participas en actividades de gimnasia que incluyan estiramientos y movimientos de flexión, como volteretas, split simples, y balanceo controlado en barra. Movimientos estáticos rítmicos.					
DIMENSION: Actividad física alta						
13.	Realizas ejercicios que combinan elementos de equilibrio y alta intensidad, como saltar sobre una pierna, realizar cambios rápidos de dirección sobre superficies inestables, y movimientos compuestos.					
14.	Participas en ejercicios de gimnasia de nivel avanzado, como saltos en barra, maniobras en anillas y acrobacias en trampolín, que requieren un alto nivel de fuerza y equilibrio.					
15.	Realizas deporte como fútbol, baloncesto o vóley, que requieren movimientos coordinados en situaciones cambiantes.					
16.	Sueles participar en competencias deportivas o eventos que requieran un alto nivel de condición física					
17.	Realizas ejercicios como saltos, correr o estiramientos dinámicos manteniendo alta frecuencia cardiaca.					
18.	¿Consideras que tu nivel de actividad física es suficiente para mantener un estilo de vida saludable?					

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL USO DE TECNOLOGÍAS

Instrucciones: Estimados estudiantes el presente cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre el uso de tecnologías. Este cuestionario es anónimo, se recomienda responder con la sinceridad del caso a cada uno de los ítems, marcando con una (X) la alternativa que considere conveniente. (S): Siempre, (CS): Casi siempre, (AV): A veces, (CN): Casi nunca y (N): Nunca.

N°	INDICADORES	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
DIMENSIÓN: Ocio						
1.	Tienes acceso a dispositivos electrónicos para el entretenimiento como teléfono, computadora, consola de videojuegos.					
2.	Tienes acceso a conexión a internet para actividades de ocio.					
3.	Presentas problemas de conexión a internet durante tus actividades de entretenimiento.					
4.	Exploras nuevas aplicaciones de entretenimiento en tus dispositivos electrónicos.					
5.	Utilizas diferentes tipos de aplicaciones para actividades de ocio como videojuegos, música o redes sociales.					
6.	Navegas por redes sociales para mantenerte al día con las publicaciones de amigos y celebridades					
7.	Dedicas tiempo a ver videos en plataformas de streaming como YouTube, Netflix, etc.					
8.	Buscas tutoriales en línea para aprender nuevas habilidades digitales como edición de video.					
9.	Utilizas funciones avanzadas en aplicaciones y dispositivos electrónicos.					
DIMENSIÓN: Aprendizaje						
10.	Tienes acceso a un dispositivo electrónico para realizar actividades escolares como computadora, laptop o tableta.					
11.	Compartes dispositivos con otros miembros de tu familia para realizar tareas escolares.					

12.	Experimentas problemas de conexión a internet mientras realizas actividades escolares en línea.					
13.	Utilizas diferentes plataformas y aplicaciones educativas para realizar tareas escolares.					
14.	Los profesores actualizan los materiales de estudio y los recursos digitales utilizados en clase.					
15.	Encuentras contenido variado y relevante en línea para complementar tus estudios.					
16.	Realizas proyectos escolares utilizando herramientas de colaboración en línea.					
17.	Participas en discusiones en línea con tus compañeros de clase sobre temas académicos.					
18.	Realizas exámenes o cuestionarios en línea como parte de actividades escolares.					
19.	Recibes retroalimentación inmediata sobre tus respuestas a evaluaciones en línea.					

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL USO DE SEDENTARISMO

Instrucciones: Estimados estudiantes el presente cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre el sedentarismo. Este cuestionario es anónimo, se recomienda responder con la sinceridad del caso a cada uno de los ítems, marcando con una (X) la alternativa que considere conveniente. (S): Siempre, (CS): Casi siempre, (AV): A veces, (CN): Casi nunca y (N): Nunca.

N°	INDICADORES	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
DIMENSIÓN: Contexto						
1.	Pasa muchas horas al día viendo televisión o películas en casa.					
2.	Dedica mucho tiempo a actividades sedentarias como leer o usar dispositivos móviles en casa.					
3.	Realizas actividades físicas con tu familia en casa como caminar, jugar, deportes o ejercitarse.					
4.	Pasa mucho tiempo sentado en transporte como automóvil, autobús, combi.					
5.	Eliges caminar o andar en bicicleta en lugar de estar en un automóvil, autobús o combi.					
6.	El tiempo sentado en un medio de transporte afecta tu nivel de actividad física diaria.					
7.	Pasa muchas horas al día sentado en clases o haciendo tareas escolares.					
8.	Las clases incluyen pausas para levantarse, estirarse o moverse durante el día.					
9.	Aprovechas los recesos para levantarte y estirarte después de estar sentado en clase.					
DIMENSIÓN: Tipo de actividad						
10.	Ve televisión o películas durante muchas horas al día.					
11.	Escoges ver televisión en tu tiempo libre en lugar de realizar actividades físicas.					
12.	Te involucras en "maratones" de varias horas de series seguidas en la televisión o plataformas de streaming.					
13.	Pasas tiempo trabajando en una computadora en tu tiempo libre.					

14.	Utilizas la computadora para completar tareas académicas después de la escuela.					
15.	Consideras que el tiempo que pasas frente a una computadora afecta tu disposición para realizar actividades físicas.					
16.	Dedica mucho tiempo a jugar videojuegos cada día.					
17.	Prefieres jugar videojuegos en tu tiempo libre en lugar de participar en actividades físicas.					
18.	Consideras que el tiempo que pasas jugando videojuegos afecta tu disposición para realizar actividades físicas después de la escuela.					

Anexo 4: Validación de instrumentos

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: "Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024"

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la Actividades físicas

Definición de la variable: La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, se precisa como cualquier desplazamiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos, teniendo como consecuencia el consumo de energía.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Actividad física

Título: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Autora

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Actividades Físicas	Actividad Física leve	1. Realizas caminatas en tus tiempos libres.						X		X		X		X		
		2. Con que frecuencia tus actividades de desplazamiento te producen cansancio.						X		X		X		X		
		3. Realizas actividades como recortar, punzar, lanzar objetos.						X		X		X		X		
		4. Realizas actividades como patear objetos a corta distancia.						X		X		X		X		
		5. Realizas actividades como mover los tobillos en círculos, flexionar y extender las muñecas y hacer círculos con los hombros.						X		X		X		X		
		6. Realizas poses de yoga.						X		X		X		X		
	Actividad Física media	7. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
		8. Realizas ciclismo recreativo, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática, a una velocidad que te haga sentir ligeramente fatigado.						X		X		X		X		
		9. Practica algún deporte varias veces a la semana						X		X		X		X		
		10. Subes y bajas escaleras a un ritmo controlado durante varios minutos.						X		X		X		X		
		11. Realizas rutinas que combinan movimientos de estiramiento con ejercicios de fuerza y estabilidad. Ejemplos incluyen ejercicios con bandas elásticas, bolas de estabilidad o pequeños saltos.						X		X		X		X		
		12. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
	Actividad Física alta	13. ¿Delegas tareas y responsabilidades de manera efectiva, teniendo en cuenta las fortalezas y habilidades de tu equipo?						X		X		X		X		
		14. ¿Con qué frecuencia promueves y lideras iniciativas de cambio que mejoren la eficiencia y la calidad en tu institución educativa?						X		X		X		X		
		15. ¿Fomentas un ambiente de aprendizaje continuo y adaptabilidad frente a los desafíos y cambios?						X		X		X		X		
		16. ¿Con qué frecuencia formas y desarrollas equipos de trabajo eficaces en tu institución educativa?						X		X		X		X		

	17. ¿Con qué frecuencia fomentas la colaboración y el trabajo en equipo entre los miembros de tu equipo?						X		X		X		X	
	18. ¿Consideras que tu nivel de actividad física es suficiente para mantener un estilo de vida saludable?						X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDADES FÍSICAS

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
Nombres y apellidos del experto	Jannet Alicia Sialer Alarcón
Documento de identidad	16724772
Años de experiencia en el área	10 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	986673509
Firma	
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable uso de tecnologías

Definición de la variable:

Según Fernández-Planells y Figueras-Maz (2012), este comportamiento se observa con mayor frecuencia entre los jóvenes, que dedican hasta siete horas al día a dispositivos como el celular, la televisión, el internet, entre otros.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN						Observación		
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia			Relevancia	
								0	1	0	1	0	1		0	1
Uso de las tecnologías	Ocio	1. Tienes acceso a dispositivos electrónicos para el entretenimiento como teléfono, computadora, consola de videojuegos.						X		X		X		X		
		2. Tienes acceso a conexión a internet para actividades de ocio.						X		X		X		X		
		3. Presentas problemas de conexión a internet durante tus actividades de entretenimiento.						X		X		X		X		
		4. Exploras nuevas aplicaciones de entretenimiento en tus dispositivos electrónicos.						X		X		X		X		
		5. Utilizas diferentes tipos de aplicaciones para actividades de ocio como videojuegos, música o redes sociales.						X		X		X		X		
		6. Navegas por redes sociales para mantenerte al día con las publicaciones de amigos y celebridades						X		X		X		X		
		7. Dedicas tiempo a ver videos en plataformas de streaming como YouTube, Netflix, etc.						X		X		X		X		
		8. Buscas tutoriales en línea para aprender nuevas habilidades digitales como edición de video.						X		X		X		X		
		9. Utilizas funciones avanzadas en aplicaciones y dispositivos electrónicos.						X		X		X		X		
	Aprendizaje	10. Tienes acceso a un dispositivo electrónico para realizar actividades escolares como computadora, laptop o tableta.						X		X		X		X		
		11. Compartes dispositivos con otros miembros de tu familia para realizar tareas escolares.						X		X		X		X		
		12. Experimentas problemas de conexión a internet mientras realizar actividades escolares en línea.						X		X		X		X		
		13. Utilizas diferentes plataformas y aplicaciones educativas para realizar tareas escolares.						X		X		X		X		
		14. Los profesores actualizan los materiales de estudio y los recursos digitales utilizados en clase.						X		X		X		X		
		15. Encuentras contenido variado y relevante en línea para complementar tus estudios.						X		X		X		X		
		16. Realizas proyectos escolares utilizando herramientas de colaboración en línea.						X		X		X		X		
		17. Participas en discusiones en línea con tus compañeros de clase sobre temas académicos.						X		X		X		X		

	18. Realizas exámenes o cuestionarios en línea como parte de actividades escolares.							X		X		X		X	
	19. Recibes retroalimentación inmediata sobre tus respuestas a evaluaciones en línea.							X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Uso de las tecnologías

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE USO DE TECNOLOGÍAS
Nombres y apellidos del experto	Jannet Alicia Sialer Alarcón
Documento de identidad	16724772
Años de experiencia en el área	10 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	986673509
Firma	
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable Sedentarismo

Definición de la variable:

Por otra parte, el sedentarismo, definido por la Real Academia de España (RAE) en 2023 como la falta de actividad física, se mide operacionalmente considerando la cantidad de veces que una persona puede subir y bajar escaleras durante su jornada laboral.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – SEDENTARISMO

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación	
			1. Siempre	2. Casi	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia			
								0	1	0	1	0	1	0	1		
SEDENTARISMO	CONTEXTO	1. Pasa muchas horas al día viendo televisión o películas en casa.						X			X		X		X		
		2. Dedicar mucho tiempo a actividades sedentarias como leer o usar dispositivos móviles en casa.							X			X		X		X	
		3. Realizas actividades físicas con tu familia en casa como caminar, jugar, deportes o ejercitarse.							X			X		X		X	
		4. Pasa mucho tiempo sentado en transporte como automóvil, autobús, combi.							X			X		X		X	
		5. Eliges caminar o andar en bicicleta en lugar de estar en un automóvil, autobús o combi.							X			X		X		X	
		6. El tiempo sentado en un medio de transporte afecta tu nivel de actividad física diaria.							X			X		X		X	
		7. Pasa muchas horas al día sentado en clases o haciendo tareas escolares.							X			X		X		X	
		8. Las clases incluyen pausas para levantarse, estirarse o moverse durante el día.							X			X		X		X	
		9. Aprovechas los recesos para levantarte y estirarte después de estar sentado en clase.							X			X		X		X	
	TIPO DE ACTIVIDAD	10. Ve televisión o películas durante muchas horas al día.							X			X		X		X	
		11. Escoges ver televisión en tu tiempo libre en lugar de realizar actividades físicas.							X			X		X		X	
		12. Te involucras en “maratones” de varias horas de series seguidas en la televisión o plataformas de streaming.							X			X		X		X	
		13. Pasas tiempo trabajando en una computadora en tu tiempo libre.							X			X		X		X	
		14. Utilizas la computadora para completar tareas académicas después de la escuela.							X			X		X		X	
		15. Consideras que el tiempo que pasas frente a una computadora afecta tu disposición para realizar actividades físicas.							X			X		X		X	
		16. Dedicar mucho tiempo a jugar videojuegos cada día.							X			X		X		X	
		17. Prefieres jugar videojuegos en tu tiempo libre en lugar de participar en actividades físicas.							X			X		X		X	

		18. Consideras que el tiempo que pasas jugando videojuegos afecta tu disposición para realizar actividades físicas después de la escuela.							X		X		X		X		X		X	
									X		X		X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – SEDENTARISMO

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE SEDENTARISMO
Nombres y apellidos del experto	Jannet Alicia Sialer Alarcón
Documento de identidad	16724772
Años de experiencia en el área	10 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	986673509
Firma	
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la Actividades físicas

Definición de la variable: La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, se precisa como cualquier desplazamiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos, teniendo como consecuencia el consumo de energía.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Actividad física

Título: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Autora

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Actividades Físicas	Actividad Física leve	19. Realizas caminatas en tus tiempos libres.						X		X		X		X		
		20. Con que frecuencia tus actividades de desplazamiento te producen cansancio.						X		X		X		X		
		21. Realizas actividades como recortar, punzar, lanzar objetos.						X		X		X		X		
		22. Realizas actividades como patear objetos a corta distancia.						X		X		X		X		
		23. Realizas actividades como mover los tobillos en círculos, flexionar y extender las muñecas y hacer círculos con los hombros.						X		X		X		X		
		24. Realizas poses de yoga.						X		X		X		X		
	Actividad Física media	25. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
		26. Realizas ciclismo recreativo, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática, a una velocidad que te haga sentir ligeramente fatigado.						X		X		X		X		
		27. Practica algún deporte varias veces a la semana						X		X		X		X		
		28. Subes y bajas escaleras a un ritmo controlado durante varios minutos.						X		X		X		X		
		29. Realizas rutinas que combinan movimientos de estiramiento con ejercicios de fuerza y estabilidad. Ejemplos incluyen ejercicios con bandas elásticas, bolas de estabilidad o pequeños saltos.						X		X		X		X		
	Actividad Física alta	30. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
		31. ¿Delegas tareas y responsabilidades de manera efectiva, teniendo en cuenta las fortalezas y habilidades de tu equipo?						X		X		X		X		
		32. ¿Con qué frecuencia promueves y lideras iniciativas de cambio que mejoren la eficiencia y la calidad en tu institución educativa?						X		X		X		X		
33. ¿Fomentas un ambiente de aprendizaje continuo y adaptabilidad frente a los desafíos y cambios?							X		X		X		X			
		34. ¿Con qué frecuencia formas y desarrollas equipos de trabajo eficaces en tu institución educativa?						X		X		X		X		

	35. ¿Con qué frecuencia fomentas la colaboración y el trabajo en equipo entre los miembros de tu equipo?						X		X		X		X	
	36. ¿Consideras que tu nivel de actividad física es suficiente para mantener un estilo de vida saludable?						X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDADES FÍSICAS

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
Nombres y apellidos del experto	María del Pilar Bustamante de Ordinola
Documento de identidad	33560889
Años de experiencia en el área	7 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Administración de la Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	945 126 865
Firma	 <small>Dr. Pilar Bustamante de Ordinola doctora</small>
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable uso de tecnologías

Definición de la variable:

Según Fernández-Planells y Figueras-Maz (2012), este comportamiento se observa con mayor frecuencia entre los jóvenes, que dedican hasta siete horas al día a dispositivos como el celular, la televisión, el internet, entre otros.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación	
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia			
								0	1	0	1	0	1	0	1		
Uso de las tecnologías	Ocio	20. Tienes acceso a dispositivos electrónicos para el entretenimiento como teléfono, computadora, consola de videojuegos.							X			X		X			
		21. Tienes acceso a conexión a internet para actividades de ocio.							X			X		X			
		22. Presentas problemas de conexión a internet durante tus actividades de entretenimiento.							X			X		X			
		23. Exploras nuevas aplicaciones de entretenimiento en tus dispositivos electrónicos.							X			X		X			
		24. Utilizas diferentes tipos de aplicaciones para actividades de ocio como videojuegos, música o redes sociales.							X			X		X			
		25. Navegas por redes sociales para mantenerte al día con las publicaciones de amigos y celebridades							X			X		X			
		26. Dedicas tiempo a ver videos en plataformas de streaming como YouTube, Netflix, etc.							X			X		X			
		27. Buscas tutoriales en línea para aprender nuevas habilidades digitales como edición de video.							X			X		X			
	Aprendizaje	28. Utilizas funciones avanzadas en aplicaciones y dispositivos electrónicos.							X			X		X			
		29. Tienes acceso a un dispositivo electrónico para realizar actividades escolares como computadora, laptop o tableta.							X			X		X			
		30. Compartes dispositivos con otros miembros de tu familia para realizar tareas escolares.							X			X		X			
		31. Experimentas problemas de conexión a internet mientras realizar actividades escolares en línea.							X			X		X			
		32. Utilizas diferentes plataformas y aplicaciones educativas para realizar tareas escolares.							X			X		X			
		33. Los profesores actualizan los materiales de estudio y los recursos digitales utilizados en clase.							X			X		X			
34. Encuentras contenido variado y relevante en línea para complementar tus estudios.								X			X		X				
35. Realizas proyectos escolares utilizando herramientas de colaboración en línea.								X			X		X				
36. Participas en discusiones en línea con tus compañeros de clase sobre temas académicos.							X			X		X					

	37. Realizas exámenes o cuestionarios en línea como parte de actividades escolares.							X		X		X		X	
	38. Recibes retroalimentación inmediata sobre tus respuestas a evaluaciones en línea.							X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Uso de las tecnologías

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE USO DE LAS TECNOLOGÍAS
Nombres y apellidos del experto	María del Pilar Bustamante de Ordinola
Documento de identidad	33560889
Años de experiencia en el área	7 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Administración de la Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	945 126 865
Firma	 <small>Dr. Pilar Bustamante de Ordinola DOCTORA</small>
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable Sedentarismo

Definición de la variable:

Por otra parte, el sedentarismo, definido por la Real Academia de España (RAE) en 2023 como la falta de actividad física, se mide operacionalmente considerando la cantidad de veces que una persona puede subir y bajar escaleras durante su jornada laboral.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – SEDENTARISMO

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
SEDENTARISMO	CONTEXTO	19. Pasa muchas horas al día viendo televisión o películas en casa.						X		X		X		X		
		20. Dedicar mucho tiempo a actividades sedentarias como leer o usar dispositivos móviles en casa.						X		X		X		X		
		21. Realizas actividades físicas con tu familia en casa como caminar, jugar, deportes o ejercitarse.						X		X		X		X		
		22. Pasa mucho tiempo sentado en transporte como automóvil, autobús, combi.						X		X		X		X		
		23. Eliges caminar o andar en bicicleta en lugar de estar en un automóvil, autobús o combi.						X		X		X		X		
		24. El tiempo sentado en un medio de transporte afecta tu nivel de actividad física diaria.						X		X		X		X		
		25. Pasa muchas horas al día sentado en clases o haciendo tareas escolares.						X		X		X		X		
		26. Las clases incluyen pausas para levantarse, estirarse o moverse durante el día.						X		X		X		X		
		27. Aprovechas los recesos para levantarte y estirarte después de estar sentado en clase.						X		X		X		X		
	TIPO DE ACTIVIDAD	28. Ve televisión o películas durante muchas horas al día.						X		X		X		X		
		29. Escoges ver televisión en tu tiempo libre en lugar de realizar actividades físicas.						X		X		X		X		
		30. Te involucras en “maratones” de varias horas de series seguidas en la televisión o plataformas de streaming.						X		X		X		X		
		31. Pasas tiempo trabajando en una computadora en tu tiempo libre.						X		X		X		X		
		32. Utilizas la computadora para completar tareas académicas después de la escuela.						X		X		X		X		
		33. Consideras que el tiempo que pasas frente a una computadora afecta tu disposición para realizar actividades físicas.						X		X		X		X		
34. Dedicar mucho tiempo a jugar videojuegos cada día.						X		X		X		X				
35. Prefieres jugar videojuegos en tu tiempo libre en lugar de participar en actividades físicas.						X		X		X		X				

		36. Consideras que el tiempo que pasas jugando videojuegos afecta tu disposición para realizar actividades físicas después de la escuela.							X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
									X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – SEDENTARISMO

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE SEDENTARISMO
Nombres y apellidos del experto	María del Pilar Bustamante de Ordinola
Documento de identidad	33560889
Años de experiencia en el área	7 años
Título Profesional/Especialidad	Licenciada en Educación
Máximo Grado Académico	Doctora
Mención	En Administración de la Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente de Investigación
Número telefónico	945 126 865
Firma	 Dra. Pilar Bustamante de Ordinola Docente
Fecha	10/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la Actividades físicas

Definición de la variable: La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, se precisa como cualquier desplazamiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos, teniendo como consecuencia el consumo de energía.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1 – Actividad física

Título: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Autora

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Actividades Físicas	Actividad Física leve	37. Realizas caminatas en tus tiempos libres.						X		X		X		X		
		38. Con que frecuencia tus actividades de desplazamiento te producen cansancio.						X		X		X		X		
		39. Realizas actividades como recortar, punzar, lanzar objetos.						X		X		X		X		
		40. Realizas actividades como patear objetos a corta distancia.						X		X		X		X		
		41. Realizas actividades como mover los tobillos en círculos, flexionar y extender las muñecas y hacer círculos con los hombros.						X		X		X		X		
		42. Realizas poses de yoga.						X		X		X		X		
	Actividad Física media	43. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
		44. Realizas ciclismo recreativo, ya sea al aire libre o en una bicicleta estática, a una velocidad que te haga sentir ligeramente fatigado.						X		X		X		X		
		45. Practica algún deporte varias veces a la semana						X		X		X		X		
		46. Subes y bajas escaleras a un ritmo controlado durante varios minutos.						X		X		X		X		
		47. Realizas rutinas que combinan movimientos de estiramiento con ejercicios de fuerza y estabilidad. Ejemplos incluyen ejercicios con bandas elásticas, bolas de estabilidad o pequeños saltos.						X		X		X		X		
		48. Realizas caminatas rápidas como andar a un ritmo acelerado que te haga respirar más rápido, pero sin llegar a correr.						X		X		X		X		
Actividad Física alta	49. ¿Delegas tareas y responsabilidades de manera efectiva, teniendo en cuenta las fortalezas y habilidades de tu equipo?						X		X		X		X			
	50. ¿Con qué frecuencia promueves y lideras iniciativas de cambio que mejoren la eficiencia y la calidad en tu institución educativa?						X		X		X		X			
	51. ¿Fomentas un ambiente de aprendizaje continuo y adaptabilidad frente a los desafíos y cambios?						X		X		X		X			
	52. ¿Con qué frecuencia formas y desarrollas equipos de trabajo eficaces en tu institución educativa?						X		X		X		X			

	53. ¿Con qué frecuencia fomentas la colaboración y el trabajo en equipo entre los miembros de tu equipo?						X		X		X		X	
	54. ¿Consideras que tu nivel de actividad física es suficiente para mantener un estilo de vida saludable?						X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – ACTIVIDADES FÍSICAS

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
Nombres y apellidos del experto	Deiver Epquin Zuta
Documento de identidad	44076788
Años de experiencia en el área	12 años
Título Profesional/Especialidad	Profesor en computación e informática
Máximo Grado Académico	Magister
Mención	Maestro en informática educativa y tecnologías de la información
Nacionalidad	Peruana
Institución	CETPRO “Pedro Ruiz Gallo”
Cargo	Docente de Aula
Número telefónico	945 126 865
Firma	
Fecha	08/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está Midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable uso de tecnologías

Definición de la variable:

Según Fernández-Planells y Figueras-Maz (2012), este comportamiento se observa con mayor frecuencia entre los jóvenes, que dedican hasta siete horas al día a dispositivos como el celular, la televisión, el internet, entre otros.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – USO DE LAS TECNOLOGÍAS

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi Siempre	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
Uso de las tecnologías	Ocio	1. Tienes acceso a dispositivos electrónicos para el entretenimiento como teléfono, computadora, consola de videojuegos.						X		X		X		X		
		2. Tienes acceso a conexión a internet para actividades de ocio.						X		X		X		X		
		3. Presentas problemas de conexión a internet durante tus actividades de entretenimiento.						X		X		X		X		
		4. Exploras nuevas aplicaciones de entretenimiento en tus dispositivos electrónicos.						X		X		X		X		
		5. Utilizas diferentes tipos de aplicaciones para actividades de ocio como videojuegos, música o redes sociales.						X		X		X		X		
		6. Navegas por redes sociales para mantenerte al día con las publicaciones de amigos y celebridades						X		X		X		X		
		7. Dedicas tiempo a ver videos en plataformas de streaming como YouTube, Netflix, etc.						X		X		X		X		
		8. Buscas tutoriales en línea para aprender nuevas habilidades digitales como edición de video.						X		X		X		X		
		9. Utilizas funciones avanzadas en aplicaciones y dispositivos electrónicos.						X		X		X		X		
	Aprendizaje	10. Tienes acceso a un dispositivo electrónico para realizar actividades escolares como computadora, laptop o tableta.						X		X		X		X		
		11. Compartes dispositivos con otros miembros de tu familia para realizar tareas escolares.						X		X		X		X		
		12. Experimentas problemas de conexión a internet mientras realizar actividades escolares en línea.						X		X		X		X		
		13. Utilizas diferentes plataformas y aplicaciones educativas para realizar tareas escolares.						X		X		X		X		
		14. Los profesores actualizan los materiales de estudio y los recursos digitales utilizados en clase.						X		X		X		X		
		15. Encuentras contenido variado y relevante en línea para complementar tus estudios.						X		X		X		X		
		16. Realizas proyectos escolares utilizando herramientas de colaboración en línea.						X		X		X		X		
		17. Participas en discusiones en línea con tus compañeros de clase sobre temas académicos.						X		X		X		X		

	18. Realizas exámenes o cuestionarios en línea como parte de actividades escolares.							X		X		X		X	
	19. Recibes retroalimentación inmediata sobre tus respuestas a evaluaciones en línea.							X		X		X		X	

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – Uso de las tecnologías

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE USO DE LAS TECNOLOGÍAS
Nombres y apellidos del experto	Deiver Epquin Zuta
Documento de identidad	44076788
Años de experiencia en el área	12 años
Título Profesional/Especialidad	Profesor en computación e informática
Máximo Grado Académico	Magister
Mención	Maestro en informática educativa y tecnologías de la información
Nacionalidad	Peruana
Institución	CETPRO “Pedro Ruiz Gallo”
Cargo	Docente de Aula
Número telefónico	945 126 865
Firma	
Fecha	08/06/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem o pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem o pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem o pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem o pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario de la variable Sedentarismo

Definición de la variable:

Por otra parte, el sedentarismo, definido por la Real Academia de España (RAE) en 2023 como la falta de actividad física, se mide operacionalmente considerando la cantidad de veces que una persona puede subir y bajar escaleras durante su jornada laboral.



MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2 – SEDENTARISMO

Título : “Actividad física, uso de tecnologías, y sedentarismo en estudiantes de secundaria Amazonas 2024”

Variable	Dimensión	Ítems	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
			1. Siempre	2. Casi	3. A veces	4. Casi Nunca	5. Nunca	Suficiencia		Claridad		Coherencia		Relevancia		
								0	1	0	1	0	1	0	1	
SEDENTARISMO	CONTEXTO	37.Pasa muchas horas al día viendo televisión o películas en casa.						X		X		X		X		
		38.Dedica mucho tiempo a actividades sedentarias como leer o usar dispositivos móviles en casa.						X		X		X		X		
		39.Realizas actividades físicas con tu familia en casa como caminar, jugar, deportes o ejercitarse.						X		X		X		X		
		40.Pasa mucho tiempo sentado en transporte como automóvil, autobús, combi.						X		X		X		X		
		41.Eliges caminar o andar en bicicleta en lugar de estar en un automóvil, autobús o combi.						X		X		X		X		
		42.El tiempo sentado en un medio de transporte afecta tu nivel de actividad física diaria.						X		X		X		X		
		43.Pasa muchas horas al día sentado en clases o haciendo tareas escolares.						X		X		X		X		
		44.Las clases incluyen pausas para levantarse, estirarse o moverse durante el día.						X		X		X		X		
	45.Aprovechas los recesos para levantarte y estirarte después de estar sentado en clase.						X		X		X		X			
	TIPO DE ACTIVIDAD	46.Ve televisión o películas durante muchas horas al día.						X		X		X		X		
		47.Escoges ver televisión en tu tiempo libre en lugar de realizar actividades físicas.						X		X		X		X		
		48.Te involucras en “maratones” de varias horas de series seguidas en la televisión o plataformas de streaming.						X		X		X		X		
		49.Pasas tiempo trabajando en una computadora en tu tiempo libre.						X		X		X		X		
50.Utilizas la computadora para completar tareas académicas después de la escuela.							X		X		X		X			
51.Consideras que el tiempo que pasas frente a una computadora afecta tu disposición para realizar actividades físicas.							X		X		X		X			
52.Dedica mucho tiempo a jugar videojuegos cada día.							X		X		X		X			
53.Prefieres jugar videojuegos en tu tiempo libre en lugar de participar en actividades físicas.						X		X		X		X				

		54. Consideras que el tiempo que pasas jugando videojuegos afecta tu disposición para realizar actividades físicas después de la escuela.							X		X		X		X		X														
									X		X		X		X		X														

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO – SEDENTARISMO

Nombre del instrumento	CUESTIONARIO DE SEDENTARISMO
Nombres y apellidos del experto	Deiver Epquin Zuta
Documento de identidad	44076788
Años de experiencia en el área	12 años
Título Profesional/Especialidad	Profesor en computación e informática
Máximo Grado Académico	Magister
Mención	Maestro en informática educativa y tecnologías de la información
Nacionalidad	Peruana
Institución	CETPRO “Pedro Ruiz Gallo”
Cargo	Docente de Aula
Número telefónico	945 126 865
Firma	
Fecha	08/06/2024

Anexo 5: Autorización de uso de información

Autorización de uso de información de la I.E

Yo Elder Roiser Valdivia Ramos, identificado con DNI N° 70091137, en mi calidad de Director de la Institución Educativa secundaria "18471" Divino Jesús ubicada en el caserío Centro América, distrito de Omia, provincia Rodriguez de Mendoza, región Amazonas

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al señor, Heiner Vega Alvarado, identificado con DNI N° 41931776, de la especialidad de Idiomas- Ingles, para que utilice la siguiente información de la I.E.

Cuestionarios que realizara a los estudiantes del primer grado de educación secundaria, hasta el quinto grado de secundaria, con el fin de recaudar datos que le ayudaran en el desarrollo de su tesis para optar el título de **SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**,



Firma y sello del Director

DNI: 70091137

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la I.E, otorgante de información, pueda ejecutar.



Firma del Estudiante

DNI: 41931776