



Universidad César Vallejo

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

**Importancia de la actividad física en la salud de los  
estudiantes del Pedagógico - Puquio - 2023**

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

**AUTOR:**

Gutierrez Ibaceta, Dalmiro Nivardo (orcid.org/0000-0003-2196-0900)

**ASESORA:**

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **Dedicatoria**

Con todo mi amor y gratitud para mis hijas, Nazareth y Luciana, les dedico este logro que ha sido posible, gracias por llenar mi vida de alegría y amor incondicional. Cada sacrificio realizado y cada momento invertido en este trabajo tiene como objetivo brindarles un futuro mejor y demostrarles que, con esfuerzo y perseverancia, se llega a la meta.

## **Agradecimiento**

Mi agradecimiento se dirige a quien ha forjado mi camino me ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, el que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de mis errores u a no cometerlos otra vez.

A mi esposa Lizbet, por el gran apoyo que me has brindado y pareciera que como si nunca hubiéramos estado en paz, siempre batallando por cualquier cuestión, sin embargo, siempre llegaron los momentos en los que nuestra lucha cesó e hicimos una tregua para lograr metas conjuntas.

## DECLARATORIA DE AUNTENTICIDAD DEL ASESOR



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CALLA VASQUEZ KRISS MELODY, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico titulado: "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los Estudiantes del Pedagógico - Puquio - 2023.", cuyo autor es GUTIERREZ IBACETA DALMIRO NIVARDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, 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 cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 22 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALLA VASQUEZ KRISS MELODY <b>DNI:</b> 41599709 <b>ORCID:</b> 0000-0003-4976-2332	Firmado electrónicamente por: KCALLA el 25-07- 2024 00:40:26

Código documento Trilce: TRI - 0830954

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, GUTIERREZ IBACETA DALMIRO NIVARDO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico titulado: "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los Estudiantes del Pedagógico - Puquio - 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico:

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.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
DALMIRO NIVARDO GUTIERREZ IBACETA <b>DNI:</b> 41899862 <b>ORCID:</b> 0000-0003-2196-0900	Firmado electrónicamente por: DAGUTIERREZI el 22- 07-2024 09:13:37

Código documento Trilce: TRI - 0830953

## Índice

Dedicatoria.....	
Agradecimiento .....	
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	
Declaratoria de Originalidad del Autor .....	
Índice .....	ii
Índice de tablas.....	iii
Resumen .....	iv
Abstract.....	v
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	9
III. MÉTODO .....	27
3.1. Tipo y diseño de estudio .....	27
3.2. Variables y operacionalización .....	27
3.3 Población y muestra .....	28
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
3.5 Procedimiento.....	29
3.6 Método de análisis de datos .....	29
3.7 Aspectos éticos .....	29
IV. RESULTADOS .....	30
V. DISCUSIÓN .....	35
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES .....	41
REFERENCIAS .....	42
ANEXOS.....	46

## Índice de tablas

Tabla 1: Frecuencia de Actividad física	30
Tabla 2: Frecuencia de las dimensiones de actividad física	30
Tabla 3: Frecuencia de Salud	31
Tabla 4: Frecuencia de las dimensiones de Salud	32
Tabla 5: Correlación de Actividad física y salud en estudiantes	33
Tabla 6: Correlación de actividad física y salud física	34
Tabla 7: Correlación de actividad física y salud psicológica	35

## Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la importancia de la actividad física y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2023. La metodología empleada fue un estudio básico, prospectivo, cuantitativo, no experimental – transversal. Participaron 22 estudiantes del pedagógico de Puquio. El instrumento fue los cuestionarios debidamente validados y con una confiabilidad mayor a 80%. Los resultados muestran un nivel regular de actividad física (86.4%) y sus dimensiones también en nivel regular: actividad física para desplazarse (68.2%), actividad física en el trabajo (72.7%) y actividad física en los tiempos libres (68.2%). El nivel de salud fue regular (77.3%) y sus dimensiones también en nivel regular: salud física (68.2%) y salud psicológica (54.5%). En conclusión, este estudio ha encontrado una correlación positiva débil pero significativa entre la actividad física y la percepción de salud entre los estudiantes encuestados. Los resultados indican que a medida que aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejor percepción de la salud por parte de los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física, salud física, salud psicológica

## **Abstract**

The research aimed to determine the relationship between the importance of physical activity and the health of students at Pedagógico – Puquio; 2023. The methodology used was a basic, prospective, quantitative, non-experimental cross-sectional study. Twenty-two students from Pedagógico de Puquio participated. The instrument used was validated questionnaires with a reliability exceeding 80%. Results showed a moderate level of physical activity (86.4%), with specific dimensions also at a moderate level: physical activity for transportation (68.2%), physical activity at work (72.7%), and physical activity during leisure time (68.2%). The level of health was moderate (77.3%), with dimensions also rated as moderate: physical health (68.2%) and psychological health (54.5%). In conclusion, this study found a weak but significant positive correlation between physical activity and health perception among the surveyed students. The findings suggest that as physical activity increases, there is a slight trend towards a better perception of health among students.

**Keywords:** Physical activity, physical health, psychological health.

## I. INTRODUCCIÓN

El hombre ha evolucionado desde los albores de los tiempos actividades físicas relacionadas con el trabajo, gracias a lo cual ha evolucionado a través de la hominización, dejando de ser un cuadrúpedo para pasar a ser un bípedo, un ser racional y social. un desarrollo físico suficiente, garantiza la confianza y una vida emocional plena y de esta manera se da un paso crucial al desarrollo de la personalidad del ser.

En síntesis, para Cabello (2018) la actividad física (AF) es cualquier movimiento que realiza una persona, como caminar, correr, trotar, moverse, hacer gimnasia, etc., donde interviene los sistemas musculares, esquelético y, nervioso, es la activación del cuerpo y para su correcto desarrollo, es necesario fomentar la práctica de ejercicios a través de las diversas actividades físicas a diario, cuyo tiempo y frecuencia varía según las etapas de desarrollo del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda, que el realizar diversos tipos ejercicio da beneficioso para la salud humana. Aunque está comprobada que la importancia del desarrollo de cualquier tipo de actividades y/o ejercicios es de gran beneficio para progreso de la mejora de nuestra salud de la población, su práctica siempre es cada vez menor, sentarse es cada vez más común como consecuencia del incorrecto estilo de vida, el desgano al desarrollo de las actividades físicas y el descenso apreciado, desconocimiento de su importancia y beneficios a pesar de que vivimos la crisis sanitaria que vivió la humanidad desde 2020, donde largos periodos de aislamiento social han incrementado el sedentarismo, la adicción al juego, la monofobia, las enfermedades no transmisibles y la baja actividad física.

A pesar de la importancia reconocida a nivel mundial se ha reducido la periodicidad de las actividades físicas. Márquez, (2020) recoge el aporte del estudio de Who, (2020) donde sostiene que la inactividad física genera 3,2 millones en el mundo de fallecidos, transformándose en el factor de riesgo número cuatro de muerte a escala global, destacando el cáncer de colon y mama, junto con la diabetes y la cardiopatía isquémica, entre otros factores como causantes. Para contribuir debemos agregar lo que nos refiere la (OMS) Organización establece que por lo menos el 60% de los integrantes de la población global no ejecuta (AF) adecuadas para obtener beneficios para su salud. (2020).

A nivel internacional se ha demostrado que es importante la creación de una variedad (AF) para el mantener y mejorar nuestra salud de la ciudad y de manera particular de la niñez, así por ejemplo en las últimas tres décadas se han realizado estudios para demostrar el nivel de (AF) especialmente el nivel de capacidad cardiorespiratoria con la salud, en la que se ha llegado a la conclusión, que las personas que tienen un bajo nivel desarrollo cardio vascular y condición física son más proclives a enfermar por problemas cardio vasculares, cáncer, obesidad, hipertensión, etc. a diferencia de las personas que tienen una condición física de nivel medio o alto. El Instituto de Carolina en Suecia en la que se logró medir la condición física especialmente la fuerza muscular, más de un millón de adolescentes suecos seguido por 25 años de estudio, llegando a la conclusión que las personas con niveles bajos de fuerza muscular a diferencia de los que tienen un nivel medio y alto de fuerza muscular son más proclives a enfermarse teniendo una mortalidad temprana y prematura antes de los 50 años. (Ortega, 2016).

Por su parte Espinoza y Gonzales (2019) realizaron una

encuesta a 163 alumnos, 116 damas y 57 personas hombres, el proposito de esta investigación fue evaluar los niveles de (AF) de los alumnos de Tecnología Médica y Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Norbert Wiener." cuyos resultados fueron que el (59,%) estudiantes de Tecnología Médica obtuvieron bajo nivel de actividades físicas, con respecto a los varones encuestados presentaron el (100%) bajo nivel de actividades físicas. El estudio finiquito indicando que los alumnos universitarios poseían bajos niveles de (AF) y los alumnos de todas las especialidades de tecnología médica, derecho y ciencias políticas tienen nivel bajo de (AF).

Harris y Penny, (2000) investigaron asuntos de género en el ejercicio coherente con la salud (hre-Health-Related Exercise). Esta investigación se llevó en la escuela secundaria de Gales, Inglaterra en el año de (2000). La importancia iza en la clasificación y secuencia del contenido se analiza en la disciplina de la educación física considerando los lineamientos del (National Curriculum Council, 1990) opera como instrumento de guía pedagogía para ayudar a los maestros del área. A los escritores les importa saber en que medidas las líneas del National Curriculum for Physical Education (NCPE) incitan el empoderamiento de los estereotipos de genero (salud, estado físico óptimo e imagen corporal) y en decisiva distorsionan y bordan los contrastes entre uno y otro género varón y mujer.

García, et al. (2018) y Kim et al (2018) citado en Márquez (2020) aporta que, La inactividad durante una o dos semanas de aislamiento reduce la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria. haciéndolo proclives a problemas de salud y mortalidad cardiovascular. Ya es de imaginar los peligros que genera la inactividad física en más de año y medio de aislamiento social que llevaron las familias, de ahí la necesidad de desarrollar actividad física en tiempos de pandemia

aprovechando los espacios familiares y domiciliarios, adecuándonos a las nuevas formas de vida condicionadas por la emergencia sanitaria.

García, et al. (2018) y Kim et al (2018) citado en Márquez (2020) aporta que, el aislamiento de una a dos semanas reduce la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria. haciéndolo proclives a problemas de salud y mortalidad cardiovascular. Ya es de imaginar los peligros que genera la inactividad física en más de año y medio de aislamiento social que llevaron a familias, a la necesidad de desarrollar actividad física en tiempos de pandemia aprovechando los espacios familiares y domiciliarios, adecuándonos a las nuevas formas de vida condicionadas por la emergencia sanitaria.

A nivel nacional, Núñez (2018) nos habla de actividades físicas y su práctica que presenta barreras en los estudiantes de la Institución Educativa de Chocope - Trujillo, se evidencia que la escasez de tiempo afecta al 87%, el escaso interés al 75%, y la escasa energía al 75%. Al respecto debemos manifestar que a esto se suma el estilo y modo de vida de las familias donde gana espacio la vida sedentaria, ausencia de vida saludable, el ingreso de recursos tecnológicos como los video juegos o juegos en red que tienen atrapados a los niños horas y horas sobre el computador, el desconocimiento sobre la importancia del desarrollo de las actividades físicas que beneficiaran nuestra salud mental y física en la sociedad; realidad que ha incrementado en tiempos de pandemia.

Por su parte Tarqui et al. (2017) Al respecto de los factores y la prevalencia que están asociados al descenso de las (AF) de nuestra población peruana podemos identificar que en promedio un (75,8%) realizan poco ejercicio, mientras que el (21,3%) realiza de forma regular y un (2,9%) ejecutan en alta densidad (p.108). a todo ello se suma los

elementos vinculados con bajo desarrollo de diversas actividades físicas por la edad, no obstante, el género femenino (que hace menor actividad física), son los que están con matrimonio o convivencia, nivel educativo superior, obesidad.

De acuerdo al (CNOOPS) Centro Nacional de la Organización Panamericana de la Salud en el (2018) manifiesta el porcentaje de la tasa de sobre peso y obesidad infantil es el 19,3%, realidad estadística que en el 2020 y parte del 2021 ha incrementado debido al aislamiento social donde se ha reducido significativamente la periodicidad de la actividad física, evidenciándose un aumento de problemas dentro salud mental y física por falta de práctica de actividades físicas.

Según Mulineaux (2021) en su estudio realizado al tema de probabilidad de contribución de personas activamente en múltiples actividades físicas para mejorar su Fitness (buena condición física) y, de manera más modesta, solo agregaran beneficios para su salud. Los resultados de este estudio proporcionarán una manera de determinar hasta que punto un individuo podría realizar una actividad física adecuada e identificar a quienes se beneficiarán más con la participación de la promoción de actividades de salud.

En el contexto regional, Puclla y López (2017) al realizar una investigación de correspondencia entre rendimiento académico y actividad física de los alumnos de I.E N° 39007/Mx -P "Señor de la Agonía" de Ayacucho concluyeron que es evidente que concurre una relación explicativa entre el rendimiento académico y actividades físicas; resultado que guarda relación con investigaciones existentes en la comunidad científica ya que esto demuestra que practicar actividades físicas promueve una mejor circulación cerebral y

oxigenación, influenciando de manera favorable en el desarrollo cognitivo y afectivo de la persona siendo recomendable incluso desde la niñez y la adolescencia, porque a mejor condición física aeróbica mejor desarrollo del cerebro, el alimenta el hipocampo, se evitan la pérdida de neuronas y se crean más conexiones neuronales.

El problema general que orienta la investigación será; ¿Cuál es la relación que existe entre la importancia de la (AF) y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2024? y los problemas específicos se plantearan de la siguiente manera; a) ¿Cuál es la relación entre la importancia de la (AF) en la salud física de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2024?, b) ¿Cuál es la relación entre la importancia de la (AF) en la salud psicológica de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2024?.

La justificación teórica, en que se sustenta el presente trabajo de investigación es sobre las bases de la (OMS) Organización Mundial de la Salud, labiología humana, la corriente de la psicomotricidad, la educación corporal y la corriente socio motriz, (Lora Risco), del adiestramiento por el movimiento (Le Boulch), la alimentación saludable y la teoría de la motivación de Maslow.

Desde la educación tiene como fundamentos pedagógicos a los aportes del constructivismo (Piaget, Vygotsky, Ausubel), la neurociencia y la psicopedagogía en el marco del currículo por competencias.

La justificación práctica de la presente investigación incide en que nos permite conocer y describir la correlación que existe entre la (AF) y la salud de estamanera mejorar la (AF), garantizar el desarrollo humano como parte de una manera de vivir una vida sana, respetando las recomendaciones de (OMS) y sobre todo, através de la educación, enfatizar el valor de las diversas (AF) para mejorar la salud física y

mental debido a la incorporación de aportes pedagógicos, psicopedagógicos y metodológicos que sean capaces de promover una educación por el movimiento, el desarrollo integral; sirviendo de guía didáctica para alcanzar una vida saludable y disminuir los problemas del sedentarismo y la obesidad.

La justificación metodológica estará centrada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional sustentada en el paradigma positivista, se utilizará el método científico en su forma inductiva; la muestra de estudio son los estudiantes del programa de estudio educación física del Instituto superior pedagógico Publico Puquio de los diferentes ciclos, además de utilizar las diferentes estrategias metodológicas activas.

La investigación se limita desde un aspecto temático: por las siguientes variables actividades físicas y salud. La línea de investigación es la siguiente: educación y calidad educativa. Esta investigación se llevará a cabo en con los estudiantes del Pedagógico – Puquio – 2023.

El estudio tendrá como objetivo general: determinar la relación que existe entre la importancia de la (AF) y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2023 y los objetivos específicos se plantearan de la siguiente manera; a) determinar la relación entre la importancia de la (AF) en la salud física de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2024. B) determinar la relación entre la importancia de la (AF) en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2024.

La presente investigación se sustenta sobre los aportes de la (OMS) Organización Mundial de la Salud, las corrientes contemporáneas de Educación Física, el enfoque de la corporeidad, el constructivismo, la neurociencia y la psicopedagogía que sustentan a la (AF) como importantes para el bienestar físico, socio afectivo y mental de la población y de los estudiantes del Pedagógico - Puquio en particular.

La hipótesis general fue: La importancia de la actividad física tiene relación significativa con la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024. Y como hipótesis específicas: a) La importancia de la (AF) tiene relación significativa con la salud física de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024. b) La importancia de la actividad psicológica tiene relación significativa con la salud física de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

Se evidencia estudios internacionales como es de Crisóstomo et al. (2021) investiga cómo la educación a través de la virtualidad durante el tiempo de pandemia de COVID-19 ha aumentado el tiempo que los estudiantes pasan frente a dispositivos tecnológicos, reduciendo así su actividad física y volviéndolos más sedentarios. Los resultados mostraron como se ha llevado a problemas adicionales como trastornos del sueño y una alimentación menos saludable, con efectos negativos en el peso y las habilidades físicas de los niños. En conclusión, los docentes de Educación Física se han adaptado a plataformas virtuales, pero aún desconocen cómo estas afectan el desarrollo sensorial y neuro educativo de los estudiantes.

El artículo de Barbosa y Urrea (2018) en Colombia, revisa el impacto positivo del ejercicio y la actividad deportiva en el bienestar físico y mental. Fue un estudio con enfoque cualitativo a partir de una revisión bibliográfica. Los resultados mostraron que la práctica regular de ejercicio no solo reduce el riesgo de enfermedades físicas y mentales como estrés, depresión y ansiedad, sino que también promueve el desarrollo intelectual y las habilidades sociales. En conclusión, el estudio resalta la importancia de la promoción de políticas que promuevan el transporte activo y saludable para alcanzar una vida saludable integral.

El estudio nacional de Aliaga (2021) quien se propuso investigar la relación entre la (AF) y el estrés los alumnos durante clases virtuales de quinto grado en la Institución Educativa Perú Italia, Puente Piedra. Con una muestra de 80 estudiantes de primaria, Los resultados

mostraron insuficiente participación con los estudiantes(21,3%) y se encontró que un porcentaje bajo de una buena actividad física (11.3%), mientras que la mayoría mostraba niveles de estrés variado. En resumen,se evidenció una correlación significativa entre la falta de ejercicio y niveles más altos de estrés durante la enseñanza virtual.

El estudio de Castillo y Correa (2020) analizó hábitos alimentarios, (AF) y estado nutricional de 260 adolescentes en la Institución Educativa La Esperanza en2020. Encontraron que el 44% tenía hábitos alimentarios inadecuados, con solo un10% participando en actividad física intensa y un 44% en actividad física baja, mientras que el 46% tenía actividad física moderada. No se observaron casos de obesidad severa o pérdida de peso significativa; la delgadez fue más común entre las adolescentes y la obesidad entre los adolescentes varones. En conclusión, confirmaron una relación entre la (AF) y los hábitos alimenticios de los adolescentes.

El estudio de Rodríguez (2020) exploró el impacto de la pandemia Covid-19en el bienestar psicológico de la comunidad y del personal médico. Fue un estudiocon enfoque descriptivo documental, encontró que la pandemia y el distanciamiento social incrementaron significativamente los niveles de estrés y ansiedad en la población en general, resultando en trastornos del sueño, inseguridad e irritabilidad. En conclusión, se demostró que este impacto fue especialmente intenso en el personal de salud, quienes enfrentaron una carga emocional y psicológica más alta debido a las demandas de su trabajo durante la crisis sanitaria.

Pajuelo (2018) examinó la importancia de la (AF) para el

bienestar de los estudiantes de Educación Física en el distrito de Yungay, Ancash. Los resultados mostraron que la mayoría (56%) de estudiantes de secundaria en Yungay mostraban poco interés en el ejercicio físico, principalmente debido a la falta de infraestructura deportiva. En conclusión, el desarrollo de las (AF) permitió mejorar la condición física de los alumnos y contribuyó a prevención de enfermedades, así como a mejorar la autoestima.

El estudio de Cabello (2018) investigó la relación entre la (AF) y la calidad de vida en estudiantes del V ciclo de Primaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi en San Juan de Miraflores. Fue un estudio descriptivo correlacional con una muestra de 120 estudiantes evaluados mediante la escala Likert. Concluyó que tiene un impacto positivo la (AF) continuamente en la calidad de vida de los estudiantes, mejorando su bienestar físico, emocional, familiar y social.

El estudio de Núñez (2018) investigó las murallas para la práctica de (AF) en estudiantes de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández en Chocope. Utilizando un enfoque descriptivo simple con una muestra de 80 alumnos de tercera sexto grado de primaria, encontró que las principales barreras percibidas fueron la falta de tiempo (87%), la falta de voluntad (75%) y la falta de energía (75%). Además, destacó que la falta de (AF) entre los estudiantes podría empeorar problemas de salud física y mental.

El estudio de Peralta (2018) investigó la (AF) entre estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro. Fue un enfoque descriptivo, se encuestó a 236 estudiantes sobre su (AF) en condiciones de altitud. Los resultados revelaron que el

41.9% tenía una (AF) baja, el 39.4% mantenía un nivel moderado y solo el 18.7% mostraba un nivel alto. Además, la duración promedio de la actividad física oscilaba entre 11 y 29 minutos al día, realizada mayormente de dos a tres días por semana. Estos hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes no siguen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre (AF) para mejorar su salud y calidad de vida. El estudio de Piscoya (2020) examinó las rutinas saludables y la (AF) en estudiantes de cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman Mórrope. Fue un estudio con diseño descriptivo correlacional y encuestó a 34 estudiantes mediante cuestionario. Concluyó que el 100% de los estudiantes tenía hábitos saludables en la categoría baja, mientras que todos se ubicaron en la categoría medio en (AF) Además, encontró una correlación significativa y directa (0.881) entre ambas variables, resaltando la importancia de promover hábitos saludables y aumentar la (AF) entre los alumnos para mejorar su bienestar general.

En el contexto regional, se presenta la investigación de Sicha y Zevallos (2018) quienes examinaron la relación entre la (AF), los patrones de consumo y la prevalencia de sobrepeso en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho. Fue de enfoque descriptivo correlacional con una muestra de 129 estudiantes. Se encontró que el 17.1% de los adolescentes tenía sobrepeso, predominantemente en el sexo femenino. Además, el estudio reveló que el 58.1% de los estudiantes realizaban ejercicios físicos, pero el 49% mostraba insuficiencia en su actividad física. En cuanto a la alimentación, el 48.8% se alimentaba tres veces al día, con alimentos como arroz, fideos y pan siendo los más comunes en sus dietas diarias.

Las teorías relacionadas a la actividad física señalan a la Organización Mundial de la Salud (2020), la cual precisa a la (AF)

como, cualquier movimiento que se efectúa con el organismo, generando un desgaste de energía corporal, por ello recomienda desarrollar actividad física desde temprana edad, con un tiempo escalonado de 30 minutos a más de forma diaria.

Desde la apreciación de Hormiga (2014) citado en Peralta (2018) la (AF) es el movimiento corporal procedente por los músculos esqueléticos, la misma que produce desgaste de energía y coadyuva a la salud pública para contrarrestar males crónicos y mejorar la condición de vida del ser humano.

Recogiendo los aportes de Campos y Ramón (2001) la actividad física, son las acciones que orienta, coordina y determina el grado de progreso de las capacidades motrices como velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. por su parte Rodríguez, García y Luján (2020) complementan que las actividades físicas están asociadas a movimientos voluntarios e involuntarios del cuerpo donde intervienen los ligamentos y músculos esqueléticos donde se produce uso y consumo de energía; forman parte las actividades cotidianas, recreativas y laborales del ser humano.

Medina et al (2018), refiere sobre la prevalencia y las direcciones de movimiento de niños y jóvenes, cuyo propósito era describir cantidades y tendencias de las actividades físicas entre niños y jóvenes en investigaciones nacionales de nutrición y salud encuesta realizada a nivel nacional por el sector de Salud y Camino Medio. para tal efecto se utilizaron instrumentos de trabajo como el cuestionario de jóvenes IPAQ. El siguiente resultado obtenido fue que los jóvenes tienen más del 80% y en caso de los niños como podemos inferir el 35% no siguen recomendaciones de diversas actividades físicas. Se determinan que los niveles de (AF) en niños y jóvenes son bajos, ya a partir de esta

evidencia, se puede observar que no ha habido mejoras en los últimos seis años.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (2018) a nivel internacional el 23% de la población adulta y el 81% de los jóvenes comprendidos entre 11 a 17 años no siguen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre las habilidades y los niveles de la actividad física; situación que se ha incrementado en los dos últimos años debido al retraimiento social debido a la pandemia de COVID-19

En el periodo comprendido entre 2017 y 2018, la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional del Ministerio de Salud del Perú llevó a cabo una investigación sobre la (AF) en personas de 18 a 59 años. Según un informe técnico, se concluyó que la prevalencia de baja actividad física era significativamente alta (61.9%), indicando que dos de cada tres adultos no participaban en actividad física moderada. Por otro lado, se identificó que el 35.1% realizaba actividad física moderada y solo el 3% mantenía niveles altos de actividad física, la baja actividad física era más común en mujeres del área urbana y aumentaba en las edades más avanzadas. Además, se observará un incremento en el índice de masa corporal, siendo el sedentarismo una característica destacada en este grupo de personas. Estas estadísticas han aumentado en los últimos años, especialmente durante la pandemia de aislamiento social.

Las Teorías que sustentan la necesidad de la (AF) dentro de la enseñanza de esta rama del conocimiento, alineadas a las corrientes educativas referida a la Educación por el movimiento, sostenida por Le Boulch (1966) creador a la vez del método psicokinética, desde una concepción amplia fundamenta que la educación en sus dimensiones

debe sembrar el desarrollo integral del ser, como por ejemplo el cognitivo, afectivo y motriz teniendo como eje de dicho desarrollo al movimiento, entendiéndose esta, como una herramienta pedagógica que utiliza el movimiento corporal, de la misma forma a partir de dicha corriente se sienta las bases de la Educación psicomotriz en la Educación Física.

Asimismo, con un enfoque de la corporeidad, en el siglo XX a través de la fenomenología se introduce el término de corporeidad a través de Merleau y Ponty, refiriéndose a la corporeidad como una práctica corporal sustentada sobre las superficies, entusiasmados, sociales y símbolos que se construyen en interacción con los demás. Para Zubiri (1986 citado en Gonzales (2010) la corporeidad como la mundología del querer, sentir, hacer y pensar sustenta que el individuo se identifica y existe a través de su corporeidad, argumenta que la corporeidad es la mezcla del ser, los (siete cuerpos) cuerpo físico, mágico, trascendente, mental, cultural, emocional e inconsciente. La incorporación del concepto de corporeidad en el sistema educativo ha dado lugar al enfoque pedagógico de la corporeidad en la Educación Física, la misma que consiste en desarrollar procesos formativos a partir del cuerpo, toda vez que el ser humano nace con un cuerpo, se desarrolla a través de ella y cuando fenecce recién también concluye su corporeidad y en el marco de la formación integral debe trabajar bajo este enfoque para lograr una vida saludable en la niñez y la población en general.

El enfoque de la corporeidad en Educación Física se desarrolla a través de los aportes y sustentos de la motricidad, de ahí que, "La motricidad se refiere a la habilidad de una persona para desplazarse y moverse en su entorno, mientras que la fiscalidad se relaciona con la manera en que una persona se posiciona y se manifiesta en dicho entorno." (Benjumea, citado en Gonzales, 2010, p.178). Equivocadamente la enseñanza de la educación física estuvo

orientada a la educación física deportiva, pensado sólo en mejorar el rendimiento físico y las habilidades deportivas cuando en realidad debe promover una formación más integral a partir del cuerpo y su movimiento para alcanzar una vida saludable.

Antes de la corporeidad también en la educación física se desarrolló el enfoque de la educación psicomotriz, sustentada por Le Boulch, donde el lema proviene de la idea de que el cuerpo es una unidad psicosomática con componentes motrices que se desarrollan a través de la maduración, motivación y formación de procesos motrices de mente sana en cuerpo sano, en la que la psicomotricidad es el eje de las actividades de la Educación física, cuya misión es el perfeccionamiento psicomotor grueso y fino para una adecuada expresión corporal, donde la educación por el movimiento se desarrolla como enfoque pedagógico.

En base a los aportes de la educación por el movimiento y la psicomotricidad se desarrolla el enfoque de la corporeidad en educación física, como disciplina pedagógica, que inicia a ocuparse de la corporeidad y la motricidad del ser humano, toda vez que requiere comprender y evolucionar su organismo corporal, apasionado, intelectual, trascendental, didáctico, maravilloso e inconsciente.

Jaramillo y Yanza (2005), según citado por Gonzales (2010), proponen cuatro pilares para la educación desde la corporeidad y la motricidad: a) Ludismo: Capacidad de disfrutar la vida de manera espontánea y autónoma a través de acciones libres. b) Pensamiento complejo: Aspiración a un conocimiento integral y reconocimiento del saber como un proceso complejo e incompleto. c) Acción: Ejecución del movimiento de manera intencional y emocional. Estos principios subrayan la importancia de la experiencia lúdica, la comprensión profunda del conocimiento y la ejecución consciente en el contexto educativo enfocado en la corporeidad y la motricidad. Finalmente, el enfoque de la corporeidad enfoca a la Educación Física desde la óptica

de la motricidad humana, donde los estudiantes deben identificar su capital motriz, reconozcan y valoren su cuerpo, desarrollen sus expresiones, sensibilidad, flexibilidad, autoestima, identidad, capacidad para interactuar con los demás integrantes de la sociedad con el fin de desarrollar una identidad propia, experimentar un sentido de pertenencia y llevar una vida saludable.

Lora Risco (1994) sostiene que la práctica psicomotriz es el andamiaje que permite que los niños construyan sus aprendizajes, fortalecen su dimensión ética,

interactúan consigo mismo y con los demás, de ahí que la educación debería buscarla felicidad del ser humano. fundamenta de la educación corporal comprende al ser humano como unidad funcional biopsico motora, donde cuerpo y espíritu a través del movimiento interactúan y dan sentido al ser individual y social. Propone como principios didácticos de la psicomotricidad educativa a los siguientes; unidad indivisible del ser humano como un todo, vivencia corporal vinculado a la autonomía e identidad, contextualización (espacio y tiempo) y la toma de conciencia; privilegia como método por excelencia a la tarea de movimiento.

La neurociencia, como ciencia cognitiva aporta con la Educación Física toda vez con la (AF) aumenta el crecimiento neuronal, se desarrollan, se interconectan mejor las neuronas, promueve una mayor plasticidad sináptica en el cerebro porque se fortalecen las redes neuronales, por ello, Parreño y Belando (2019) habla sobre la neuro acción como la neurociencia incorporada a las ciencias de la (AF) y del deporte como una disciplina emergente de carácter interdisciplinar que recoge los aportes de la psicología, la fisiología, la neuroeducación entre otros.

A partir de los estudios experimentales de Berchtold et.al (2010) citado en Navarro y Oses (2015) se ha concluido desde las

neurociencias la importancia de la (AF) en el desarrollo cognitivo y de cómo su práctica espontánea y voluntaria fortalece el hipocampo cerebral propiciando mayor actividad intelectual y racional, por lo que recomiendan practicar ejercicios físicos para favorecer el aprendizaje y estimular la producción de factores neurotróficos derivados del cerebro las mismas que traen beneficios psicológicos, neuropsicológicos, fisiológicos y cognitivos para una vida saludable.

Desde los fundamentos pedagógicos el presente estudio acoge los aportes del constructivismo, como vemos a continuación: a) Piaget (1936) plantea que sin acción y movimiento no hay aprendizaje, toda vez que la actividad corporal facilita que el niño piense, aprenda, cree y afronte sus problemas. A partir de la acción Piaget establece periodos del desarrollo cognitivo siendo estos las operaciones concretas, desarrollo sensorio motor, el desarrollo pre operacional, y las operaciones formales, donde identifica a la actividad psicomotora expresada a

través del juego como impulsora del desarrollo integral del niño. Howard Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples, argumentando que los seres humanos poseen diferentes capacidades en varios niveles. Cada individuo tiene estas inteligencias en diferentes grados de desarrollo, lo que influye en cómo aprenden. En este proceso, la (AF) juega un papel crucial al activar todas estas inteligencias: naturalista, musical, lógico-matemática, espacial, lingüística, interpersonal, física o cinestésica, e intrapersonal. A través de la Educación Física, al realizar movimientos, ejercicios y deportes, se movilizan habilidades, destrezas y actitudes vinculadas a estas inteligencias múltiples, incluyendo la inteligencia emocional propuesta por Goleman.

En 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la

Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzaron el proyecto global "Más personas activas para un mundo más saludable". Este proyecto tiene como objetivo fomentar la actividad física durante el periodo 2018-2030, con el fin de alcanzar varios objetivos específicos. Estos incluyen estimular poblaciones activas, promover una sociedad activa, crear entornos propicios para la actividad física, establecer sistemas que fomenten una vida saludable y combatir los altos índices de sedentarismo que son motivo de preocupación en la población mundial.

Los tipos de (AF) son: a) Actividades cardiovasculares o aeróbicas: Requieren que el organismo transporte más oxígeno. Ejemplos incluyen caminar a buen ritmo, correr a ritmo moderado, nadar, bailar, practicar deportes colectivos como fútbol y voleibol. b) Actividades anaeróbicas: Se realizan con el apoyo de máquinas mecánicas y no requieren mucho oxígeno, utilizando la fuerza como energía principal. Ejemplos son los trotes en máquinas, burpees, sentadillas, carreras cortas a alta velocidad, flexiones, gimnasia artística y lanzamiento de balón medicinal. c) Actividades de resistencia muscular: Tienen como objetivo fortalecer músculos y huesos. Ejemplos incluyen levantamiento de pesas, burpees, sentadillas estáticas, salto de cuerda, subir y bajar escaleras, ejercicios pliométricos, tenis y crossfit. d) Actividades de flexibilidad: Mejoran la flexibilidad del cuerpo, coordinación y equilibrio. Ejemplos son yoga, karate, gimnasia, estiramientos, torsión de espalda, pausas activas y ejercicios lumbares. Estas categorías de actividades físicas

abarcan una variedad de ejercicios diseñados para mejorar diferentes aspectos del bienestar físico y mental.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los niveles de actividades físicas son las siguientes: a) Actividad Física Ligera: Incluye actividades como estar sentado por largos periodos frente a la televisión o computadora. Se recomienda realizar pausas activas, tocar un instrumento musical, hacer tareas domésticas o pasear mascotas para contrarrestar el sedentarismo. b) Actividad Física Moderada: Implica actividades que elevan la frecuencia cardiaca a entre 120 y 140 pulsaciones por minuto, como caminar, juegos en familia o participación en deportes individuales o colectivos. c) Actividad Física de Intensidad Templada: Contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, reducir el riesgo de enfermedades respiratorias y mejorar la respuesta a enfermedades crónicas. Ejemplos incluyen trotes, caminatas a ritmo moderado, juegos activos y andar en bicicleta. d) Actividad Física Intensa o Vigorosa: Son actividades dinámicas que elevan las pulsaciones a más de 160 por minuto y requieren un alto esfuerzo y consumo de oxígeno. Ejemplos son maratones, ciclismo rápido, levantamiento de pesas, correr y nadar rápido.

Los efectos y beneficios de la (AF), según Diaz y Becerra (1981) el abandono de la actividad física produce un desbalance entre el ingreso y gasto calórico generando obesidad, produce la hipotrofia, disminuye la flexibilidad y elasticidad de los músculos, no se fortalece los huesos, la circulación sanguínea y oxigenación es lenta y pesada, produce dolores lumbares, lesiones en el sistema muscular, dolores musculares, deformaciones en el esquema corporal, incremento de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cáncer, produce sensación de

cansancio, desánimo, irritabilidad y una imagen corporal deficiente.

Puella y López, (2017) hace referencia como efectos de la (AF) al metabolismo basal, el apetito y la grasa corporal. a) Metabolismo Basal, la actividad física acrecienta el metabolismo basal, en una actividad moderada se incrementa hasta en 10% y se mantiene por 48 horas, es importante porque ayuda al adelgazamiento y la quema de calorías y grasas en el cuerpo, que luego mejora la condición física, de salud y de la vida. b) Apetito; en los niños con peso promedio y desarrollan actividad física moderada disminuye el apetito, incrementándose en las personas con obesidad. c) Grasa corporal; la práctica de (AF) contribuye a disminuir la grasa corporal mientras preserva la masa magra del cuerpo".

Las teorías relacionadas a la salud, es definida por la Organización Mundial de la Salud como el estado de bienestar físico, psíquico y social de las personas. Este concepto multidimensional va más allá de la mera ausencia de enfermedades, enfocándose especialmente en la calidad de vida, la armonía, el disfrute, la satisfacción, la dignidad, los estilos de vida saludables, los derechos y la tranquilidad. Se puede deducir que todos están mal de salud o padecen de algún problema en la salud ya sea en la dimensión física, psicológica o social; razones existen más que suficientes por ejemplo por el carácter de la economía donde un grupo de poder se enriquece a costa de las grandes masas estas últimas no satisfacen a plenitud sus necesidades sumiéndose en el hambre, la pobreza, la desnutrición, del desempleo; la proliferación de enfermedades como la pandemia del COVID 19 genera zozobras y perturba la vida psicológica de la población produciendo inseguridad, temor y trastornos psicológicos así mismo el carácter violento y la crisis de valores así como la inseguridad que se viven en nuestro país

resquebraja nuestra salud y armonía social de ahí que la población mundial y peruana afronta graves problemas de salud. Los desafíos de salud en la población han aumentado significativamente debido a la pandemia, según señala Sphere (2020), citado en un estudio sobre la Psicología de la Salud en el enfrentamiento a la Covid-19 en América Latina por la Asociación Latinoamericana de la Salud (ALAPSA, 2020). El sustento Teórico sobre la salud y calidad de vida, se vincula con la satisfacción de las necesidades y la ampliación de oportunidades para lograr un estado de bienestar personal. Representa el nivel de satisfacción en aspectos físicos, emocionales, sociales y familiares que otorgan significado a la existencia (Jiménez, Téllez, Esguerra, 2011).

La OMS (2013) establece que las dimensiones de la calidad de vida son la dimensión física, psicológica y social. El primero está vinculada a la percepción y situación del estado físico y de salud, cuerpo sano, ausencia de enfermedades, dimensión en la que la actividad física juega un rol importante para asegurar un adecuado funcionamiento del metabolismo, los músculos, tejidos y el sistema óseo del ser humano. La dimensión psicológica conforme establece La Organización Mundial de la Salud define la salud como la situación y percepción del individuo con respecto a su estado afectivo y cognitivo que se expresa en regulación y control emocional, desarrollo del pensamiento, vida afectiva e intelectual saludable, en la que también la actividad física coadyuva de manera favorable creando armonía entre la vida afectiva y física del ser humano. Finalmente, la dimensión social, está vinculada con la naturaleza social del individuo su interrelación con los demás, la imagen de sí mismo, de la capacidad de convivencia con los demás y el progreso de sus destrezas sociales; el lenguaje y la actividad física coadyuvan en la integración social del individuo y una vida plena y satisfacción social del individuo. Lalonde (1974) sostiene

que los componentes determinantes de la salud de la población son; el modo de vida, medio ambiente, el sistema sanitario y la biología humana.

Para Dahlgren y Whitehead (1993), los factores determinantes de la salud están asociados por factores biológicos, familiares, hereditarios, personales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales e incluso religiosos; algunas modificables y otras no. Fitness y Wellness citados en Colado y Cols (2019) sostienen que la insuficiencia de la (AF) vinculado a la vida saludable y plantea la necesidad de la práctica de ejercicios para alcanzar una vida saludable.

La Teoría de la Motivación de Maslow (1943) conocida también como la teoría de la jerarquía de las necesidades humanas o la teoría de la motivación humana, destaca la autorrealización como el núcleo y el propósito fundamental de la vida humana. Maslow propone la satisfacción progresiva y gradual de diversas necesidades, presentando esta idea en forma de una pirámide que lleva a un estado de bienestar relacionado con una vida saludable y el cuidado de la salud.

Dentro de la propuesta dinámica, alcanzar la autorrealización, que constituye la razón de ser de la existencia humana, implica manifestar creatividad, espontaneidad, dinamismo, autonomía, tolerancia hacia la incertidumbre, visión y comprensión diferenciada de la realidad, aceptación y convivencia en la diversidad.

, asumir desafíos, experimentar una vida afectiva plena, poseer un sentido crítico y reflexivo sobre la realidad, así como mantener un pensamiento complejo frente a los desafíos continuos, todo lo cual se sintetiza en liderazgo y una elevada autoestima.

La actividad física desde la niñez coadyuva a la salud en general, pero en particular permite mejorar la salud cardiorrespiratoria evitando la cardiopatía coronaria, problemas cardiovasculares, accidente cerebrovascular, hipertensión; la (AF) mejora la salud metabólica evitando la diabetes y obesidad, fortalece la salud del aparato locomotor fortificando el sistema óseo y evitando la osteoporosis, previniendo el cáncer de mama y de colon (OMS, 2010). La ausencia de la (AF) y malos hábitos de vida de la población genera sedentarismo, el incremento de males no transmisibles y prevalencia de mortalidad, afectando la salud física de la población.

La ausencia de la (AF) trae consigo la obesidad, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define a la obesidad es una condición que se mide por la relación entre el peso y la talla; el índice de masa corporal (IMC) que resulte por encima de 25,0 kg/m<sup>2</sup> se define como sobrepeso y cuando es por encima de 30,00kg/m<sup>2</sup> se define como obesidad. Esta última es una enfermedad que viene incrementándose en los últimos años, la misma que tiene causas múltiples vinculados con la condición de vida del individuo.

Las causas que motivan la obesidad entre otros están vinculados a falta de una dieta saludable y la reducción de la (AF), esta última sobre todo que se expresa en sedentarismo hace que se incremente el índice de masa corporal, el Ministerio de Salud (2020) reporta que el 70% de los adultos padecen de obesidad y sobrepeso y en el caso de los jóvenes alcanza al 42,4% y la obesidad infantil es del 19,3%; cifras que están asociados a inadecuados costumbres alimenticios y falta de actividad física, estadísticas que vienen en incremento por la pandemia donde se ha reducido enormemente el nivel de la (AF) que actualmente en la mayoría de la población es baja.

Los efectos de la obesidad están vinculados a otros problemas en la salud así como el incremento del colesterol, triglicéridos, aumento de la presión arterial, aumento de enfermedades coronarias, diabetes, incremento del cáncer a la mama, colon , próstata, riñones vesícula biliar; problemas de salud que perjudican una auténtica calidad de vida y ponen en peligro la población haciéndoles más proclives al aumento de las tasas de mortalidad, fenómeno que se ha incrementado a raíz de la pandemia ocasionada por el COVID – 19 toda vez que a raíz del aislamiento social y la virtualidad del proceso educativo los niños han dejado de realizar permanente actividad física.

Las enfermedades no transmisibles, son enfermedades que no se transmiten de un ser humano a otro pero son crónicas, las mismas que se desarrollan progresivamente afectando la salud humano en caso de ser tratado oportunamente generando un estado de dolencias y sufrimiento; existen cuatro tipos de enfermedades de este tipo siendo estos las enfermedades cardiovasculares (ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares), males respiratorias crónicas (asma, pulmonares crónicas), el cáncer en sus diferentes expresiones y la diabetes. Enfermedades que entre otras causas se deben y empeoran a falta de actividad física, por la vida sedentaria y la falta de una vida saludable.

La organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) establece que las personas que no desarrollan actividad física suficiente tienen entre 20% a 30% más probabilidades de mortandad prematura a diferencia de los que desarrollan actividad física frecuente, porque la inactividad física es un componente de riesgo de enfermedades cardiovasculares,

al cáncer y diabetes entre otros, por ello existe la necesidad de poner en práctica una vida saludable y actividad física permanentes desde la niñez hasta las poblaciones adultas.

Barbosa y Urrea (2018) apoyado en los estudios de Fox (1999), Márquez y Garatachea (2013) sostiene que la practica en un nivel regular de la (AF) aumenta el bienestar psicológico, la autoconfianza, fortalece las emociones positivas con mejores estados de ánimo, disminuye los niveles de angustia, depresión, estrés. Por su parte Mason y Holt (2012) asocia a la práctica de la (AF) con mejoras en la salud mental, permite superar trastornos de personalidad como depresión y ansiedad, genera mayor integración social del individuo, mejores niveles de autoestima y desarrollo de habilidades sociales.

La neurociencia desde sus estudios reconoce que la actividad física fortalece el hipocampo, regenera y activa las redes neuronales, las misma que oxigenan al cerebro y sus estructuras y conexiones, posibilitando un mayor desarrollo cognitivo; es común observar a los niños hace sus tareas con tranquilidad, relajados y alegres después de jugar o hacer alguna actividad física porque activaron su desarrollo intelectual, se motivan mejor y afectivamente se encuentra estables sin mayores preocupaciones.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo y diseño de estudio.

El tipo de investigación pertenece a un estudio de tipo básico porque se aportará con el conocimiento científico a partir de la indagación de las variables, con un enfoque cuantitativo porque se ha aplicado procedimientos estadísticos. Su diseños no experimental transversal porque el investigador no ha intervenido en las variables de estudios, simplemente ha observado y correlacionado ambas variables en un solo periodo de estudios (Hernández y Mendoza, 2018).

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
<b>Variable 1</b> Actividad física	La actividad física se define conceptualmente como cualquier movimiento corporal que implique contracción muscular y gasto de energía.	La actividad física será medida a través de una encuesta con el instrumento adaptado del Cuestionario GPAQ - OMS (2021). Consta de 15 ítems distribuidos en sus tres dimensiones: en el trabajo, para	Actividad física en el trabajo	Intensas Excesivas Moderadas Aceleración de ritmo cardiaco	Ordinal
			Actividad física para desplazarse	Desplazamiento en bicicleta Caminar Correr Transporte activo	Ordinal
			Actividad física en sus tiempos libres	Practica de deporte/fitness Frecuencia Tiempo Participación Cambios en tiempos libres	Ordinal

		desplazarse y en tiempos libres.			
<b>Variable 2:</b> Salud	La salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 2021)	La salud será medida a través de un cuestionario elaborado en base a sus dimensiones salud física y psicológica con un total de 14 ítems.	Salud física	Hábitos alimenticios Estilos de vida	Ordinal
			Salud psicológica	Estado situacional Estado psicológico Bienestar socioafectivo Apoyo de la salud mental	Ordinal

### 3.3 Población y muestra

La población estuvo conformada por 82 estudiantes de educación física del pedagógico de Puquio, quienes están matriculados y asisten regularmente en el periodo de la investigación.

La muestra fue conformada por la totalidad de la población, por lo tanto, no se realizó el muestreo.

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica fue la encuesta porque permitió recoger los datos en menor tiempo y su instrumento fue el cuestionario, en el caso de la primera variable se aplicó el cuestionario de (AF) elaborado por la Organización Mundial de La Salud y que consta de 15 ítems y en el caso de la salud con 14 ítems, ambos confiables con rangos superiores al 80% y debidamente validados por los expertos. Con escala tipo Lickert que fueron transformados a niveles mediante el Baremo. (ver anexo)

### **3.5 Procedimiento**

Primero se solicitó la autorización a las autoridades del Pedagógico de Puquio a fin de ingresar al aula y aplicar el instrumento a los estudiantes. Posterior a ello, se elaboró una base de datos en Excel para su traslado al Spss e iniciar con la organización y sistematización de los mismos. Los datos recolectados fueron presentados en tablas de frecuencia e interpretados acorde a los objetivos del investigador.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Se hizo uso de la estadística descriptiva e inferencial, mediante la organización de los datos en tablas de frecuencia con sus respectivos porcentajes y la comprobación de hipótesis mediante el estadístico de correlación.

### **3.7 Aspectos éticos**

Se ha tenido en cuenta los principios éticos para investigar, por lo tanto, la información recolectada se mantiene en el anonimato y se ha respetado la autonomía de participar en el estudio mediante el consentimiento informado. Asimismo, se ha respetado el reglamento de la universidad y las normas de redacción APA en su 7ma edición.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Estadística descriptiva

**Tabla 1**

*Frecuencia de Actividad física*

Categoría	n	%
Malo	3	3.7
Regular	69	84.1
Bueno	10	12.2
Total	82	100.0

Nota: Cuestionario a estudiantes

La tabla 1 presenta información proporcionada por el cuestionario a estudiantes, la mayoría (84.1%) tiene un nivel de actividad física clasificado como "Regular", seguido por una minoría (12.2%) que considera su nivel como "Bueno", y 3.7% reporta un nivel "Malo".

**Tabla 2**

*Frecuencia de las dimensiones de actividad física*

Categoría	A.F. en el trabajo		A.F. para desplazarse		A.F. en tiempos libres	
	n	%	N	%	n	%
Malo	10	12.2	12	14.6	3	3.7
Regular	62	75.6	56	68.3	58	70.7
Bueno	10	12.2	14	17.1	21	25.6

Nota: Cuestionario a estudiantes

La tabla 2, presenta los resultados por cada dimensión de actividad física:

A.F en el Trabajo: La mayoría de los estudiantes (75.6%) tienen niveles "Regular" de (AF) en el trabajo, seguido por un 12.2% con niveles "Bueno" y un 12.2% con niveles "Malo".

A.F. para Desplazarse: También predominan los niveles "Regular" (68.3%), seguidos de niveles "Bueno" (17.1%) y "Malo" (14.6%).

A.F. en Tiempos Libres: Aquí, el nivel "Regular" es mayoritario (70.7%), seguido por un nivel "Bueno" (25.6%) y nivel malo 3.7%.

Es decir que la mayoría de los estudiantes mantienen niveles regulares de (AF) en el trabajo, para desplazarse y en sus tiempos libres. Un número significativo también informa de niveles buenos de actividad física, especialmente en sus tiempos libres.

### **Tabla 3**

#### *Frecuencia de Salud*

Categoría	n	%
Malo	1	1.2
Regular	63	76.8
Bueno	18	22.0
Total	82	100.0

Nota: Cuestionario a estudiantes

La tabla 3 muestra los datos del cuestionario a estudiantes sobre la frecuencia de salud:

Malo: Un estudiante (1.2%) reportó tener una salud percibida como

"Malo". Regular: La mayoría de los estudiantes (76.8%) clasificaron su salud como "Regular", indicando un estado de salud regular.

Bueno: Una minoría de estudiantes (22%) consideró que su salud era "Bueno", mostrando una percepción positiva de su estado de salud.

Es decir, la mayoría de los estudiantes tienen una percepción de salud que califican como "Regular", seguida de una minoría que la considera "Bueno", mientras que un pequeño porcentaje la describe como "Malo".

**Tabla 4**

*Frecuencia de las dimensiones de Salud*

Categoría	Salud física		Salud psicológica	
	n	%	n	%
Malo	2	2.4	4	4.9
Regular	61	74.4	46	56.1
Bueno	19	23.2	32	39.0

Nota: Cuestionario a estudiantes

La tabla 4 muestra los resultados sobre las dimensiones de la salud:

Con respecto a la salud física, se evidencia en nivel regular con 74.4%, en nivel bueno con 23.2% y 2 estudiantes reportaron tener salud física "Malo" con 2.4%.

Con respecto a la Salud Psicológica, se evidencia con nivel regular en 56.1% de los estudiantes, en el nivel bueno con 39% y 4.9% reportaron tener salud psicológica "Malo".

En conjunto, la mayoría de los estudiantes tienen percepciones buenas

o regulares sobre su salud física y psicológica. No obstante, una pequeña proporción percibe su salud psicológica como "Malo".

## 4.2 Estadística inferencial

### Comprobación de hipótesis general

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024

HG: La actividad física tiene importancia significativa en la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024

### Tabla 5

*Correlación de Actividad física y salud en estudiantes*

			Salud
Correlación		Coeficiente de	,430
Rho de	Actividad física	correlación	
Spearman		Sig. (bilateral)	,000
		N	82

Los resultados de la tabla 5 indican que hay una correlación positiva moderada pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud entre los estudiantes encuestados. A medida que aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejor percepción de la salud.

### Comprobación de hipótesis específica 1

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud física de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2024.

H1: La actividad física tiene importancia significativa en la salud física de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2024.

**Tabla 6**

*Correlación de actividad física y salud física*

		Salud física
Correlación		,359
Rho de	Actividad física	
Spearman		,001
	N	82

Los resultados de la tabla 6 indican que hay una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud física entre los estudiantes encuestados. Esto sugiere que un mayor nivel de (AF) podría estar asociado con una mejor percepción de la salud física en este grupo de estudiantes.

### Comprobación de hipótesis específica 2

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2024.

H2: La actividad física tiene importancia significativa en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2024.

**Tabla 7**

*Correlación de actividad física y salud psicológica*

		Salud psicológica
Correlación	Coeficiente de	,303
Rho de	Actividad física	
Spearman	Sig. (bilateral)	,004
	N	82

La tabla 7 muestra los resultados de una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud psicológica entre los estudiantes encuestados. Esto sugiere que un aumento en la actividad física podría asociarse con una percepción ligeramente mejorada de la salud psicológica en este grupo de estudiantes.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de los estudiantes (84.1%) tienen un nivel regular de (AF). Es importante destacar que ninguno de los estudiantes presenta una mala (AF) según los datos observados.

Los resultados del estudio indican que la mayoría de los participantes (75.6%) tienen un nivel regular de actividad física en el trabajo. Esto sugiere que la actividad física en el contexto laboral es una práctica común entre los individuos estudiados. Además, un

considerable 12.2% muestra niveles de actividad física catalogados como "Bueno", lo cual es alentador y podría indicar una dedicación adicional a mantenerse físicamente activos durante las horas laborales. Por otro lado, otro 12.2% presenta niveles de actividad física considerados "Malo". Esto podría ser una oportunidad para explorar estrategias que promuevan un entorno laboral más activo y saludable para todos los empleados. Es necesario tener en cuenta lo señalado por Crisóstomo et al. (2021) quien señala que los docentes de educación física se han adaptado a la virtualización, pero desconocen de las consecuencias neurosensoriales que se generan.

Los resultados revelan que la mayoría de los participantes (68.3%) muestran un nivel de (AF) "Regular" en lo que respecta al desplazamiento. Esto indica que la mayoría de las personas tienen un nivel aceptable de actividad física al desplazarse, lo cual es positivo en términos de salud y bienestar general. Además, un significativo 17.1% presenta niveles de actividad física calificados como "Bueno", lo cual sugiere un compromiso adicional con mantenerse activos durante sus desplazamientos diarios. Por otro lado, un 14.6% muestra niveles de actividad física clasificados como "Malo". Este hallazgo podría ser preocupante, ya que indica que una proporción notable de participantes no está alcanzando niveles adecuados de actividad física durante sus desplazamientos. Sería importante considerar intervenciones o políticas que promuevan opciones de transporte activo y saludable para reducir este porcentaje y mejorar la salud física de los individuos involucrados (Urrea, 2018).

Los hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes mantienen niveles regulares de (AF) en sus tiempos libres, con un

70.7% reportando este nivel. Este resultado sugiere que una parte considerable de los participantes dedica tiempo a actividades físicas durante sus momentos de ocio, lo cual es positivo para la salud general. Además, un notable 25.6% de los estudiantes informa niveles de actividad física catalogados como "Bueno" en sus tiempos libres. Esto indica que hay una proporción significativa de individuos que están comprometidos activamente en mantener un estilo de vida físicamente activo fuera de sus obligaciones académicas o laborales. Es alentador observar que solo el 3.7% reportan niveles de "Malo" de actividad física en los tiempos libres. Esto sugiere que, en general, los estudiantes tienen hábitos saludables en cuanto a la actividad física fuera de sus compromisos principales. Resultado contrario evidenció Aliaga (2021) quien encontró relación significativa entre la falta de ejercicio y niveles altos de estrés en el periodo de enseñanza virtual.

Los resultados del cuestionario revelan que la percepción de salud entre los estudiantes varía considerablemente. La mayoría de los participantes (76.8%) calificaron su salud como "Regular". Este hallazgo podría indicar que estos estudiantes pueden tener algunas preocupaciones menores o áreas que podrían mejorar en términos de salud. Por otro lado, una minoría significativa (22%) de los estudiantes percibe su salud como "Bueno". Este grupo muestra una evaluación positiva de su estado de salud general, indicando que se sienten bien y no experimentan problemas de salud significativos. Es notable que solo un estudiante (1.2%) reportó tener una salud percibida como "Malo". Aunque es un porcentaje pequeño, es importante considerar cómo este individuo puede beneficiarse de apoyo adicional para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Los resultados del estudio muestran una perspectiva interesante

sobre las dimensiones de la salud entre los estudiantes encuestados. En cuanto a la salud física, la mayoría (74.4%) la percibe en un nivel regular, seguida por un significativo 23.2% que la considera buena. Es alentador observar que solo el 2.4% reportó tener una salud física clasificada como "Malo", lo cual se deduce que la gran mayoría de los participantes están experimentando un nivel aceptable de bienestar físico. Este hallazgo se asocia con los hábitos alimentarios y a pesar que no se encontraron casos de obesidad se halló relación entre la actividad física y hábitos alimentarios en adolescentes (Castillo y Correa, 2020).

En lo que respecta a la salud psicológica, se observa un panorama similar en términos de percepciones positivas y moderadas. La mayoría de los estudiantes (56.1%) clasificaron su salud psicológica como regular, indicando posiblemente que muchos enfrentan desafíos emocionales o mentales comunes pero manejables. Además, un considerable 39% reportó tener una salud psicológica buena, reflejando una actitud positiva hacia su bienestar emocional. Sin embargo, es preocupante que un pequeño porcentaje (4.9%) percibió su salud psicológica como "Malo". Esto indica que algunos estudiantes pueden estar enfrentando dificultades significativas en términos de salud mental, lo cual es un área importante para abordar con intervenciones de apoyo y recursos adecuados. El problema no solamente fue en el contexto educativo sino también de quienes estuvieron en primera fila para salvaguardar las vidas de las personas y quienes fueron afectados significativamente a nivel emocional (Rodríguez, 2020).

Los resultados del estudio revelan una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud tanto física

como psicológica entre los estudiantes encuestados. Esto implica que los estudiantes que participan en más (AF) tienden a percibir su estado físico de manera más positiva en comparación con aquellos que son menos activos. Este hallazgo confirma lo sostenido por Pajuelo (2018) quien señala que el desarrollo de actividades físicas mejora la condición de salud de los estudiantes. Otorgando un impacto positivo en la salud de los estudiantes (Cabello, 2018).

En cuanto a la salud psicológica, los resultados también muestran una

correlación positiva débil pero significativa con la actividad física. Esto sugiere que un aumento en la actividad física podría estar asociado con una percepción ligeramente mejorada de la salud psicológica entre los estudiantes. Es decir, aquellos que participan en más actividad física podrían experimentar una mejor salud mental percibida en comparación con aquellos que son menos activos.

Estas correlaciones son importantes porque indican que la promoción de la actividad física no solo puede beneficiar la salud física de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto positivo en su bienestar psicológico percibido. Sin embargo, dado que la correlación es débil, otros factores también pueden influir en la percepción general de la salud, por lo que es crucial abordar de manera integral tanto la actividad física como otros aspectos del bienestar estudiantil. En concordancia con lo señalado por Núñez (2018) quien indica que la (AF) de los estudiantes empeora por la falta de actividad física.

## **VI. CONCLUSIONES**

En conclusión, este estudio ha encontrado una correlación positiva moderada pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud entre los estudiantes encuestados. Los resultados indican que a medida que aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejor percepción de la salud por parte de los estudiantes. Esto sugiere que aquellos que participan en niveles más altos de (AF) tienden a percibir su estado de salud de manera más positiva en comparación con aquellos que son menos activos.

Se ha establecido una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud física entre los estudiantes encuestados. Los hallazgos indican que existe una tendencia donde un mayor nivel de (AF) se asocia con una mejor percepción de la salud física en este grupo estudiantil.

Se ha identificado una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud psicológica entre los estudiantes encuestados. Los resultados sugieren que un incremento en la (AF) podría estar asociado con una leve mejora en la percepción de la salud psicológica en este grupo estudiantil.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda al director del instituto promover la actividad física: Instituciones educativas y comunidades pueden promover programas y actividades que fomenten la actividad física regular entre los estudiantes. Esto puede incluir deportes, clases de ejercicio, caminatas grupales, entre otros, para apoyar un estilo de vida activo.

Asegurar que los estudiantes tengan acceso fácil y equitativo a instalaciones deportivas y áreas recreativas dentro y fuera del campus escolar. Esto puede incluir horarios flexibles para la práctica de (AF), así como la disponibilidad de espacios adecuados y seguros.

Educar a los estudiantes sobre los beneficios físicos y mentales de la actividad física regular. Esto puede incluir charlas informativas, campañas educativas y materiales que destaquen cómo la actividad física puede mejorar la salud general.

## REFERENCIAS

Aguiar, J.J. (2021) Influencia de actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una Institución Educativa, Bolívar.

Aliaga, S. (2021) Actividad Física y Estrés infantil en clases virtuales del quinto grado de la IE Perú Italia, Puente Piedra 2021, tesis Universidad César Vallejo.

Asociación Latinoamericana de la Salud (ALAPSA, 2020) la Psicología de la Salud en el enfrentamiento a la Covid – 19 en América Latina.

Barbosa, S.H. y Urrea, A.M. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental; una revisión bibliográfica, publicado en la revista electrónica Katharsis de la Universidad de Envigado – Colombia.

Braulio Navarro, B y Osses, S. (2015) Neurociencias y actividad física: una nueva perspectiva en el contexto educativo Rev. Méd. Chile vol.143 no.7 Santiago jul. 2015

Cabello, C.J. (2018) Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de Primaria, Institución Educativa Antonio Raimondi San Juan de Miraflores, 2018, tesis Universidad César Vallejo.

Castillo, C.B y Correa, R.A. (2020) Hábitos alimentarios, Actividad

Física y Estado Nutricional de los Adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza – 2020”, tesis Universidad César Vallejo.

Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (2020)Boletín epidemiológico del Perú.

Crisóstomo, B, Mardones, L y Yañez, R. (2021) Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 básico y 2 año medio del colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19, tesis Universidad de Concepción, Chile.

Escalante, Y. (2011) Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española de Salud Públicaversión On-line ISSN 2173-9110versión impresa ISSN 1135-5727Rev. Esp.

González, A.M; Gonzáles, C.H. (2010) Educación física desde la corporeidad y la motricidad – Artículo Recibido en agosto 6 de 2010, aceptado en septiembre 30 de2010.

Hernández, R. (2014) Metodología de la investigación Ediciones MC Graw Hill Educación.

Márquez, J.J. (2020) Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID Artículo Revista de Educación Física Instituto Universitario de Educación Física y Deporte ISSN 2322- 9411 Volumen 9 Número 2.

Núñez, B. J. (2018) Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández

81019 Chocope, tesis Universidad César Vallejo.

Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) Plan de acción mundial sobre actividad física 2018 – 2030.

Ortega, (2016) (188) Actividad física y su relación con la salud y el cerebro.

Pajuelo, E.A. (2018) Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de Educación Física, distrito de Yungay – Ancash – 2017, tesis Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Peralta, R.J (2018) Actividad Física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017, tesis Universidad Nacional del Altiplano.

Piscoya, C.H. (2020) Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de Secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman Mórrope. Tesis Universidad César Vallejo.

Puclla y López, (2017) Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho.

Rodríguez, J.E. (2020) Impacto de la pandemia Covid – 19 en la salud mental de la población y del personal sanitario: Revisión sistemática, tesis Universidad César Vallejo.

Sicha, S. y Zevallos (2018) Actividad física y patrones de consumo relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017. Tesis Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.

Tarqui, C.; Álvarez, D.; Espinoza, P. (2017) Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. (Artículo) Nutr. clín. diet. hosp. 2017;37(4):108-115 DOI: 10.12873/374tarqui

Vega, M.A. (2017) La actividad física como factor preventivo en la obesidad infantil, tesis Universidad Autónoma de México.

# **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL PEDAGÓGICO - PUQUIO - 2024.							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1: Actividad física				
¿Cuál es la relación entre la importancia de la actividad física y la salud de los estudiantes del pedagógico "Puquio" 2024?	Explicar la relación entre la importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024	La importancia de la actividad física tiene relación significativa en la salud de los estudiantes del pedagógico "Puquio" 2024	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Actividad física en el trabajo	Intensas Excesivas Moderadas Aceleración de ritmo cardiaco	1,2,3,4,5	Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1punto).	Buena: 56 – 75 Regular: 35-55 Mala: 15- 34
			Actividad física para desplazarse	Desplazamiento en bicicleta Caminar Correr Transporte activo	6,7,8,9,10		
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Variable 2: Salud</b>				
¿Cuál es la relación entre la importancia de la actividad física en la salud física de los estudiantes del pedagógico "Puquio" 2024?	Determinar la relación entre la importancia de la actividad física en la salud física de los estudiantes del pedagógico "Puquio" 2024.	La importancia de la actividad física tiene relación significativa con la salud física de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Actividad física en sus tiempos libres	Practica de deporte/fitness Frecuencia Tiempo Participación Cambios en tiempos libres	11,12,13,14,15	Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1punto).	Buena: 52 - 70 Regular: 33 - 51 Mala: 14 - 32
			Salud física	Hábitos alimenticios Estilos de vida	1,2,3,4,5,6,7		
Salud psicológica	Estado situacional Estado psicológico Bienestar socioafectivo Apoyo de la salud mental	8,9,10,11,12,13,14					
¿Cuál es la relación entre la importancia de la actividad física en la salud psicológica de los estudiantes del pedagógico "Puquio" 2024?	Determinar la relación entre la importancia de la actividad física en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.	La importancia de la actividad física tiene relación significativa en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.					
<b>Metodología de la investigación</b>							
<b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo:</b> Aplicada <b>Método:</b> Hipotético - deductivo <b>Diseño:</b> No experimental - transversal	<b>Población:</b>  <b>Muestra:</b>	<b>Técnicas:</b> Encuesta <b>Instrumentos:</b> Cuestionario					

## Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
<b>Variable 1</b> Actividad física	La actividad física se define conceptualmente como cualquier movimiento corporal que implique contracción muscular y gasto de energía.	La actividad física será medida a través de una encuesta con el instrumento adaptado del Cuestionario GPAQ - OMS (2021). Consta de 15 ítems distribuidos en sus tres dimensiones: en el trabajo, para desplazarse y en tiempos libres.	Actividad física en el trabajo	Intensas Excesivas Moderadas Aceleración de ritmo cardiaco	Ordinal
			Actividad física para desplazarse	Desplazamiento en bicicleta Caminar Correr Transporte activo	Ordinal
			Actividad física en sus tiempos libres	Practica de deporte/fitness Frecuencia Tiempo Participación Cambios en tiempos libres	Ordinal
<b>Variable 2:</b> Salud	La salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 2021)	La salud será medida a través de un cuestionario elaborado en base a sus dimensiones salud física y psicológica con un total de 14 ítems.	Salud física	Hábitos alimenticios Estilos de vida	Ordinal
			Salud psicológica	Estado situacional Estado psicológico Bienestar socioafectivo Apoyo de la salud mental	Ordinal

### Anexo 3. Instrumento/s de recolección de datos

#### CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

El cuestionario cuenta con 15 preguntas y en escala de Likert de 5 opciones: Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1punto).

Nº	ÍTEMS	ALTERNATIVAS				
		1	2	3	4	5
	<b>Dimensión 1: Actividad física en el trabajo</b>					
01	¿Tiene actividad física que implica aceleración importante de la respiración o ritmo cardiaco durante menos de 10 minutos?					
02	¿Realiza actividades físicas de manera intensa y a diario?					
03	¿El tiempo de la realización de la actividad física es excesivo?					
04	¿Su trabajo le exige actividad física moderada con ligera aceleración del ritmo cardiaco?					
05	¿Al caminar de prisa le produce aceleración del ritmo cardiaco?					
	<b>Dimensión 2: Actividad física para desplazarse</b>					
06	¿Usa bicicleta al menos 10 minutos consecutivos para su desplazamiento?					
07	¿Camina a diario al menos 10 minutos?					
08	¿Corre a diario al menos 10 minutos?					
09	¿Utilizas medios de transporte activos (moto o patines)?					
10	¿Camina transportando objeto?					
	<b>Dimensión 3: Actividad física en tiempos libres</b>					
11	¿Practica deportes / fitness intensos que implican aceleración de la respiración?					
12	¿Los deportes los realiza a diario?					
13	¿El tiempo de dedicación a los deportes es mayor a 10 minutos?					
14	¿Se sienta y no participa del juego en el recreo?					
15	¿Has experimentado cambios en tu nivel de actividad física durante el tiempo libre en los últimos meses?					

Adaptado del Cuestionario GPAQ - OMS (2021)

## CUESTIONARIO SOBRE SALUD

El cuestionario cuenta con 14 preguntas y en escala de Likert de 5 opciones: Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), en desacuerdo (2 puntos), totalmente en desacuerdo (1punto).

Nº	ÍTEMS	ALTERNATIVAS				
		1	2	3	4	5
	<b>Dimensión 1: Salud Física</b>					
01	¿Consumes alimentos ricos en nutrientes (verduras y proteínas)?					
02	¿Tomas suficiente agua durante el día?					
03	¿Sueles consumir alimentos procesados o bebidas azucaradas frecuentemente?					
04	¿Tienes un horario de sueño regular?					
05	¿El consumo de sus comidas son balanceadas?					
06	¿Sueles comer fuera de casa?					
07	¿Tienes períodos regulares de descanso durante tus actividades académicas o laborales?					
	<b>Dimensión 2: Salud psicológica</b>					
08	¿Sientes que tienes un sentido de propósito en tu vida en este momento?					
09	¿Has experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente?					
10	¿Sientes que tienes suficiente apoyo social de amigos, familiares o compañeros en este momento?					
11	¿Te sientes capaz de manejar tus emociones de manera efectiva?					
12	¿Experimentas cambios de humor frecuentes?					
13	¿Tienes una imagen positiva de ti mismo/a?					
14	¿Conoces los recursos disponibles en tu instituto para apoyar la salud mental de los estudiantes?					

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A  
TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. Kerwin Enrique Perales Echevarría.

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCV, en la sede Lima Norte – Olivos, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: **"Importancia de la Actividad Física en la Salud de los Estudiantes del Pedagógico - Puquio – 2023"**.

El nombre de las Variable de estudio es: **Actividad Física**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Mg. Dalmiro Nivarado GUTIERREZ IBACETA

DNI: 41899862

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

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

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Mg. Kerwin Enrique Perales Echevarría.		
Grado profesional:	Maestra ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( )	
Área de formación académica:	Clinica ( ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Social ( ) Organizacional ( )	
Áreas de experiencia profesional:	Educación y salud		
Institución donde labora:	Institución Educativa Primaria Julio C Tello – San Juanquín.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Questionario GPAQ
Autor:	OMS (2021).
Adaptación:	Adaptado Dalmiro Nivarado GUTIERREZ IBACETA
Procedencia:	EEUU
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes del Pedagógico Puquio.

Esta compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1 punto).)
--

#### 4. SOPORTE TÉCNICO

Escala/ ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física en el trabajo	Actividad física en el trabajo	La OMS (2010) define la actividad física en el trabajo como cualquier movimiento corporal producido por la actividad laboral.
	Actividad física para desplazarse	La Organización Mundial de la Salud define la actividad física para desplazarse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía para trasladarse de un lugar a otro. Entre ellos, caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son algunas de las actividades físicas más comunes.
Actividad física	Actividad física en sus tiempos libres	Lopera (2016) refiere que la actividad física en el tiempo libre son acciones que mejoran la calidad de vida. A su vez, demuestra que el uso del tiempo libre inadecuado, incluido el consumo excesivo de alcohol, está relacionado con la inactividad física, el estrés y los problemas de salud a largo plazo.

#### 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ.

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de actividad física elaborado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.

y semántica son adecuadas.	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sinónimos adecuados.

  

COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/ligera con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

  

RELEVANCIA	1. No cumple con el criterio	El ítem tiene alguna relevancia pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.
El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem es relativamente importante.
	3. Moderado nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

#### Dimensiones del instrumento.

- Primera dimensión: Actividad física en el trabajo

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensas Excesivas Moderadas Aceleración de ritmo cardíaco	1. ¿Tiene actividad física que implique aceleración importante de la respiración o ritmo cardíaco durante menos de 10 minutos?	X	X	X	
	2. ¿Realiza actividades físicas de manera intensa y a diario?	X	X	X	
	3. ¿El tiempo de la realización de la actividad física es excesivo?	X	X	X	
	4. ¿Su trabajo le exige actividad física moderada con línea aceleración del ritmo cardíaco?	X	X	X	
	5. ¿Al caminar de prisa le produce aceleración del ritmo cardíaco?	X	X	X	

- Segunda dimensión: Actividad física para desplazarse

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Desplazamiento en bicicleta Caminar Correr Transporte activo	6. ¿Usa bicicleta al menos 10 minutos consecutivos para su desplazamiento?	X	X	X	
	7. ¿Camina a diario al menos 10 minutos?	X	X	X	
	8. ¿Corre a diario al menos 10 minutos?	X	X	X	
	9. ¿Utilizas medios de transporte activos (moto o patines)?	X	X	X	
	10. ¿Camina transportando objetos?	X	X	X	

- Tercera dimensión: Actividad física en tiempos libres

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Practica de deporte/fitness	11. ¿Practica deportes / fitness intensos que impliquen aceleración de la respiración?	X	X	X	5
	12. ¿Los deportes los realiza a diario?	X	X	X	

Frecuencia	13. ¿El tiempo de dedicación a los deportes es mayor a 10 minutos?	X	X	X
Participación	14. ¿Se sienta y no participa del juego en el recreo?	X	X	X
Cambios en tiempos libres	15. ¿Has experimentado cambios en tu nivel de actividad física durante el tiempo libre en los últimos meses?	X	X	X

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:  
Especialidad del validador:

26 de mayo del 2024

  
Mg. Kerwin Enrique Perales Echevarría  
EDUCACIÓN FÍSICA  
CPF 134037001

Firma del experto  
(Mg. Kerwin Enrique Perales Echevarría,  
DNI: 40339301

**Nota:** Solicitar, si el caso correspondiera, los datos solicitados en anexos para recibir la devolución.  
**Nota:** Solicitar, si el caso correspondiera, los datos solicitados en anexos para recibir la devolución.  
**Nota:** Solicitar, si el caso correspondiera, los datos solicitados en anexos para recibir la devolución.

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. Kerwin Enrique Perales Echevarría.

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCV, en la sede Lima Norte – Olivos ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Piquito - 2023".

El nombre de la Variable de estudio es: Salud, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su conocida experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

  
Mg. Darlino Nivardo GUTIERREZ IBACETA  
DNI: 41898982

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "CUESTIONARIO SOBRE SALUD". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 6. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Dra. Julia Cecilia Morón Valenzuela		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)	
Área de formación académica:	Cínicas ( )	Social ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educativa (X)	Educación y salud	
Institución donde labora:	Institución Educativa Primavera Julio C. Tello - San Juanín		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

### 7. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento por juicio de expertos.

### 8. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Questionario de salud
Autor:	OMS (2021)
Adaptación:	Adaptado Darlino Nivardo GUTIERREZ IBACETA
Procedencia:	EEUU
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles salud en estudiantes del Pedagógico Piquito. Esá compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en

## CARTA DE PRESENTACION

Presente: Dra. Julia Cecilia Morón Valenzuela

### Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCV, en la sede Lima Norte - Oliva, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Puzuro - 2023".

El nombre de la Variable de estudio es: **Salud**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

- El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene
- Carta de presentación
- Formato de Validación
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Mg. Dalmiro Nivardo GUTIERREZ IBACETA  
DNI: 41899862

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Dra. Julia Cecilia Morón Valenzuela.	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)
Área de formación académica:	Clinica ( ) Educativa (X)	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educación y salud	
Institución donde labora:	Universidad Cesar Vallejo	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Carga laboral y relaciones interpersonales en el personal del servicio de Obstetricia y Neonatología del Hospital Sub Regional de Andahuaylas, 2020	

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario GPAQ
Autor:	OMS (2021).
Adaptación:	Adaptado Dalmiro Nivardo GUTIERREZ IBACETA
Procedencia:	EEUU
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes del Pedagógico Puzuro.

Esta compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1 punto).)
--

#### 4. SOPORTE TÉCNICO

Escala/ ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física en el trabajo	Actividad física en el trabajo como cualquier movimiento corporal producido por la actividad laboral	La OMS (2010) define la actividad física en el trabajo como física para desplazarse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía para trasladarse de un lugar a otro. Entre ellos, caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son algunas de las actividades físicas más comunes.
		Lopera (2015) refiere que la actividad física en el tiempo libre son acciones que mejoran la calidad de vida. A su vez, libre son acciones que mejoran la calidad de vida. A su vez, tiempos libres el consumo excesivo de alcohol, está relacionado con la inactividad física, el estrés y los problemas de salud a largo plazo.
Actividad física	Actividad física para desplazarse	La Organización Mundial de la Salud define la actividad física para desplazarse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía para trasladarse de un lugar a otro. Entre ellos, caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son algunas de las actividades físicas más comunes.

#### 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ.

A continuación, se le presenta el Cuestionario de actividad física elaborado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es claro, su sintaxis	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.

y semántica son adecuadas.		Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
3. Moderado nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	
4. Alto nivel	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
COHERENCIA	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	3. Acuerdo (moderado nivel)
4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)		
RELEVANCIA	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem es relativamente importante.
1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	3. Moderado nivel
4. Alto nivel		

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

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

#### Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Actividad física en el trabajo

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1. ¿Tiene actividad física que implique aceleración importante de la respiración o ritmo cardíaco durante menos de 10 minutos?		X	X	X	
2. ¿Realiza actividades físicas de manera intensa y a diario?		X	X	X	
3. ¿El tiempo de la realización de la actividad física es excesivo?		X	X	X	
4. ¿Su trabajo le exige actividad física moderada con ligera aceleración del ritmo cardíaco?		X	X	X	
5. ¿Al caminar de prisa le produce aceleración del ritmo cardíaco?		X	X	X	

- Segunda dimensión: Actividad física para desplazarse

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
6. ¿Usa bicicleta al menos 10 minutos consecutivos para su desplazamiento?		X	X	X	
7. ¿Caminata a diario al menos 10 minutos?		X	X	X	
8. ¿Corre a diario al menos 10 minutos?		X	X	X	
9. ¿Utilizas medios de transporte activos (moto o patines)?		X	X	X	
10. ¿Caminata transportando objeto?		X	X	X	

- Tercera dimensión: Actividad física en tiempos libres

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
11. ¿Practica deportes / fitness intensos que impliquen aceleración de la respiración?		X	X	X	
12. ¿Los deportes los realiza a diario?		X	X	X	

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Dra. Julia Cecilia Morton Valenzuela

#### AUMENTO VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCV, en la sede Lima Norte - Olivos, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recibí la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Piquito - 2023".

El nombre de la Variable de estudio es Salud, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su conocida experiencia en temas educativos y/o investigador educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Formulario de Validación
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Esperando así mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispensa a la presente.

Agradecimiento

Mg. Dalmiro Miranda GUTIERREZ IBACETA  
 DNI: 41899802

**EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "CUESTIONARIO SOBRE SALUD". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 6. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Dra. Julia Cecilia Morton Valenzuela		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)	
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educativa (X) Educación y salud		
Institución donde labora:	Universidad Cesar Vallejo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Carga laboral y relaciones interpersonales en el personal del servicio de Obstetricia y Neonatología del Hospital Sub Regional de Andahuaylas 2020		

#### 7. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 8. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de salud		
Autor:	OMS (2021)		
Adaptación:	Adaptado Dalmiro Miranda GUTIERREZ IBACETA		
Procedencia:	EEUU		
Administración:	Su administración es individual.		
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.		
Ambito de aplicación:	Individual		
Significación:	Medir niveles salud en estudiantes del Pedagógico Piquito. Está compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud		

Frecuencia participación	13. ¿El tiempo de dedicación a los deportes es mayor a 10 minutos?	X	X	X
Cambios en tiempos libres	14. ¿Se sentía y no participa del juego en el recreo?	X	X	X
	15. ¿Has experimentado cambios en tu nivel de actividad física durante el tiempo libre en los últimos meses?	X	X	X

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador:

26 de mayo del 2024

Presente: El presente es un concepto de experto sobre el contenido del instrumento de validación. El presente es un concepto de experto sobre el contenido del instrumento de validación. El presente es un concepto de experto sobre el contenido del instrumento de validación. El presente es un concepto de experto sobre el contenido del instrumento de validación. El presente es un concepto de experto sobre el contenido del instrumento de validación.

Firma del experto  
 (Julia Cecilia Morton Valenzuela)  
 DNI: 21162631

	con escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1 punto)).
--	--

9. SOPORTE TÉCNICO

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
salud	Salud física	La Organización Mundial de la Salud (2010) define a la salud física como el bienestar del cuerpo y el funcionamiento óptimo del organismo, que se encuentran en un estado físico, mental y emocional saludable.
	Salud psicológicas	La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) define la salud mental como: "Un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede hacer una contribución a su comunidad"

10. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el Questionario de salud elaborado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintaxis y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o asunto)	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.

Indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem no está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide adecuada la medición de la dimensión.	El ítem es relativamente importante, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.
	3. Moderado nivel	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	

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

- 5. No cumple con el criterio
- 6. Bajo Nivel
- 7. Moderado nivel
- 8. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Salud Física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Hábitos alimenticios Escala de vida	1. ¿Consumes alimentos ricos en nutrientes (verduras y proteínas)?	X	X	X	
	2. ¿Tomas suficiente agua durante el día?	X	X	X	
	3. ¿Sueles consumir alimentos procesados o bebidas azucaradas frecuentemente?	X	X	X	
	4. ¿Tienes un horario de sueño regular?	X	X	X	
	5. ¿El consumo de sus comidas son balanceadas?	X	X	X	
	6. ¿Sueles comer fuera de casa?	X	X	X	
	7. ¿Tienes periodos regulares de descanso durante sus actividades académicas o laborales?	X	X	X	

- Segunda dimensión: Salud psicológica

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Escala de vida	8. ¿Sientes que tienes un sentido de propósito en tu vida en este momento?	X	X	X	
	9. ¿Has experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente?	X	X	X	
	10. ¿Sientes que tienes suficiente apoyo social de amigos, familiares o compañeros en este momento?	X	X	X	
	11. ¿Te sientes capaz de manejar las emociones de manera efectiva?	X	X	X	
	12. ¿Experimentas cambios de humor frecuentes?	X	X	X	
	13. ¿Tienes una red de apoyo disponible en tu momento de necesidad?	X	X	X	
	14. ¿Conoces los recursos disponibles en tu institución para apoyar la salud mental de los estudiantes?	X	X	X	

Observaciones (prever si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aprobable (X) | No aplicable ( )  
 Apellidos y nombres del juez validador:  
 Especialidad del validador:

26 de mayo del 2024

Nombre: (El juez prescriba o escriba el nombre completo)  
 Observaciones: (El juez lo que le gustaría por mejorar el instrumento o cualquier comentario que le parezca pertinente)  
 Firma del experto:  
 (Jairo Cecilia Moreno Velazquez)  
 DNI: 242481

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Mg. Edgar Tomás Arquímede Toledo

#### Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Seguridad Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCY, en la sede Lima Norte - Oros, ciclo 2024-I, requiero validar el instrumento con el cual recopile la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los Estudiantes del Pedagógico - Piquito - 2023".

El nombre de la Variable de estudio es Actividad Física, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especialistas para poder aplicar el instrumento en mención, ya ha considerado convenientemente ocurrir a usted, ante su conculcada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Formulario de Validación
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Esperando de mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispensa a la presente.

Ateentamente

Mg. Darmino Nivardo GUTIERREZ BACETA

DNI: 41999862

### EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUZG:

Nombre del juez:	Mg. Edgar Tomás Toledo Arquímede.	
Grado profesional:	Maestra (X)	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( ) Educativa (X)	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educación y salud	
Institución donde labora:	Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Piquito"	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	habilidades comunicativas y su influencia en la práctica preprofesional de los estudiantes de un Instituto Pedagógico, San Clemente 2021	

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento por juicio de expertos.

#### 3. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario GPAQ
Autor:	OMS (2021).
Adaptación:	Adaptado Darmino Nivardo GUTIERREZ BACETA
Procedencia:	EEUU
Administración:	Su administración es individual.
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual
Significación:	Medir niveles de actividad física en estudiantes del Pedagógico Piquito.

Esta compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud con escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (Totalmente de acuerdo (5 puntos), De acuerdo (4 puntos), Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos), En desacuerdo (2 puntos), Totalmente en desacuerdo (1 punto))

#### 4. SOPORTE TÉCNICO

Escala/ ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Actividad física en el trabajo	Actividad física en el trabajo	La OMS (2010) define la actividad física en el trabajo como cualquier movimiento corporal producido por la actividad laboral.
	Actividad física para desplazarse	La Organización Mundial de la Salud define la actividad física para desplazarse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere energía para trasladarse de un lugar a otro. Entre ellos, caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son algunas de las actividades físicas más comunes.
Actividad física para tiempos libres	Actividad física en sus tiempos libres	Lopera (2015) refiere que la actividad física en el tiempo libre son acciones que mejoran la calidad de vida. A su vez, demuestra que el uso del tiempo libre inadecuado, incluido el consumo excesivo de alcohol, está relacionado con la inactividad física, el estrés y los problemas de salud a largo plazo.

#### 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ.

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de actividad física elaborado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintaxis	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.

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

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

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

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Actividad física en el trabajo

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Intensas Excesivas Moderadas Aceleración de ritmo cardíaco	1. ¿Tiene actividad física que implica aceleración importante de la respiración o ritmo cardíaco durante menos de 10 minutos?	X	X	X	
	2. ¿Realiza actividades físicas de manera intensa y a diario?	X	X	X	
	3. ¿El tiempo de la realización de la actividad física es excesivo?	X	X	X	
	4. ¿Su trabajo le exige actividad física moderada con ligera aceleración del ritmo cardíaco?	X	X	X	
	5. ¿Al caminar de prisa le produce aceleración del ritmo cardíaco?	X	X	X	

- Segunda dimensión: Actividad física para desplazarse

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Desplazamiento en bicicleta Caminar Correr Transporte activo	6. ¿Usa bicicleta al menos 10 minutos consecutivos para su desplazamiento?	X	X	X	
	7. ¿Camina a diario al menos 10 minutos?	X	X	X	
	8. ¿Corre a diario al menos 10 minutos?	X	X	X	
	9. ¿Utilizas medios de transporte activos (moto o patines)?	X	X	X	
	10. ¿Camina transportando objeto?	X	X	X	

- Tercera dimensión: Actividad física en tiempos libres

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Practica de deporte/fitness	11. ¿Practica deportes / fitness intensos que impliquen aceleración de la respiración?	X	X	X	
	12. ¿Los deportes los realiza a diario?	X	X	X	

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Dra. Julia Cecilia Morán Valenzuela

### Asumo VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deportes de la UCY, en la sede Lima Norte - Olaya, ciclo 2024 - I, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación denominada: "Importancia de la Actividad Física en la Salud de los Estudiantes del Pedagógico - Pucquio - 2023".

El nombre de las Variable de estudio es **Actividad Física**, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado convenientemente recurrir a usted, ante su conocida experiencia en temas educativos y/o investigación educativa

- El expediente de validación, que le hacemos llegar, contiene:
- Carta de presentación
  - Formulario de Validación
  - Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente

Ateentamente,

  
 Mg Damiro Nivardo GUTIERREZ IBACETA  
 DNI: 41899862

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "CUESTIONARIO SOBRE SALUD". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer educativo. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 6. DATOS GENERALES DEL JUEZ:

Nombre del juez:	Dra. Julia Cecilia Morán Valenzuela
Grado profesional:	Maestría (X)      Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( )      Social ( ) Educativa (X)      Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Educación y salud
Institución donde labora:	Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Pucquio"
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Carga laboral y relaciones interpersonales en el personal del servicio de Obstetricia y Neonatología del Hospital Sub Regional de Andahuaylas, 2020

### 7. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 8. DATOS DE LA ESCALA

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de salud
Autor:	OMS (2021)
Adaptación:	Adaptado Damiro Nivardo GUTIERREZ IBACETA
Procedencia:	EEUU
Administración:	Su administración es individual
Tiempo de aplicación:	Se emplea en promedio 20 minutos en su aplicación.
Ámbito de aplicación:	Individual

Frecuencia	13. ¿El tiempo de dedicación a los deportes es mayor a 10 minutos?	X	X	X
Participación	14. ¿Se sentía y no participa del juego en el recreo?	X	X	X
Cambios en	15. ¿Has experimentado cambios en tu nivel de actividad física durante el tiempo libre en los últimos meses?	X	X	X
Tempos libres				

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X)    No aplicable ( )  
 Apellidos y nombres del juez validador:  
 Especialidad del validador:

26 de mayo del 2024

  
 Hipótesis experto  
 (Firma) Toledo Angulo  
 DNI 28029559

\*Nota: El uso correcto al llenar este formulario debe ser: Nombre (Ej: en el espacio para escribir el contenido o contenido respectivo del contenido). Ciudad. Se encierran en el cuadro. Hora y minuto en las 24 horas (cada 1 hora)

Nota: Si encierran en los cuadros cuando ya han pasado sus fechas para cada 1 hora.

<b>Significación:</b>	Medir niveles salud en estudiantes del Pedagógico Puno. Está compuesto por 15 ítems de actividad física y 14 ítems para salud con escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta. Totalmente de acuerdo (5 puntos). De acuerdo (4 puntos). Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3 puntos). En desacuerdo (2 puntos). Totalmente en desacuerdo (1 punto.)
-----------------------	--

**9. SOPORTE TEÓRICO**

Escala/ ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
salud	Salud física	La Organización Mundial de la Salud (2010) define a la salud física como el bienestar del cuerpo y el funcionamiento óptimo del organismo, que se encuentran en un estado físico, mental y emocional saludable.
	Salud psicológicas	La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) define la salud mental como: "Un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede hacer una contribución a su comunidad"

**10. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUZG.**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de salud elaborado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021. De acuerdo con los siguientes indicadores clasifique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintaxis y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)		El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio		El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel		El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.
	3. Moderado nivel		El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel		El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

- 5. No cumple con el criterio
- 6. Bajo Nivel
- 7. Moderado nivel
- 8. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Salud Física

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Hábitos alimenticios Estilo de vida	1. ¿Consumes alimentos ricos en nutrientes (verduras y proteínas)?	X	X	X	
	2. ¿Tomas suficiente agua durante el día?	X	X	X	
	3. ¿Sueles consumir alimentos procesados o bebidas azucaradas frecuentemente?	X	X	X	
	4. ¿Tienes un horario de sueño regular?	X	X	X	
	5. ¿El consumo de sus comidas son balanceadas?	X	X	X	
	6. ¿Sueles comer fuera de casa?	X	X	X	
	7. ¿Tienes períodos regulares de descanso durante tus actividades académicas o laborales?	X	X	X	

• Segunda dimensión: Salud psicológica

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
	8. ¿Sientes que tienes un sentido de propósito en tu vida en este momento?	X	X	X	
	9. ¿Has experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente?	X	X	X	
	10. ¿Sientes que tienes suficiente apoyo social de amigos, familiares o compañeros en este momento?	X	X	X	
	11. ¿Te sientes capaz de manejar tus emociones de manera efectiva?	X	X	X	
	12. ¿Experimentas cambios de humor frecuentes?	X	X	X	
	13. ¿Tienes una imagen positiva de ti mismo/a?	X	X	X	
	14. ¿Conoces los recursos disponibles en tu institución para apoyar tu salud mental de los estudiantes?	X	X	X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] No aplicable [ ]  
 Apellidos y nombres del juez validador: \_\_\_\_\_  
 Especialidad del validador: \_\_\_\_\_

26 de mayo del 2024

  
 (Firmar con el nombre del experto)  
 DNI: 2860959

## Base de datos

ESTUDIANTES	ACTIVIDAD FÍSICA																		v1
	D1						D2						D3						
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	15	D3	
1	2	3	3	3	3	14	1	5	3	5	2	16	1	3	3	5	3	15	45
2	5	2	1	5	5	18	1	5	2	4	4	16	2	1	1	5	5	14	48
3	4	3	2	4	4	17	1	3	2	4	3	13	2	3	4	4	3	16	46
4	4	3	2	2	3	14	2	5	3	4	2	16	4	2	3	4	3	16	46
5	1	2	3	3	5	14	1	5	5	5	5	21	3	1	5	1	5	15	50
6	1	3	3	2	1	10	4	5	5	2	2	18	4	5	5	1	5	20	48
7	5	4	3	4	4	20	4	5	5	1	4	19	5	5	5	1	4	20	59
8	4	4	3	2	1	14	1	1	4	4	1	11	2	4	3	5	1	15	40
9	5	5	4	4	4	22	4	2	2	5	5	18	2	5	5	2	5	19	59
10	3	3	1	1	1	9	1	5	1	5	5	17	3	3	3	5	4	18	44
11	5	4	4	5	3	21	1	5	4	1	3	14	3	3	4	5	4	19	54
12	5	4	1	3	4	17	1	5	3	3	3	15	4	4	3	2	5	18	50
13	4	2	5	4	1	16	3	1	3	3	1	11	3	2	1	4	3	13	40
14	3	4	3	4	5	19	3	1	5	4	4	17	5	5	3	5	4	22	58
15	3	4	3	2	4	16	1	4	1	5	3	14	1	4	3	5	5	18	48
16	3	3	2	3	1	12	4	3	4	4	3	18	5	1	3	3	3	15	45
17	5	4	2	3	2	16	1	3	5	5	4	18	4	3	4	1	4	16	50
18	2	4	3	3	2	14	4	3	4	4	5	20	3	3	5	3	3	17	51
19	1	4	3	3	1	12	5	5	5	3	1	19	5	4	5	1	3	18	49
20	2	3	3	2	2	12	2	2	3	2	2	11	3	2	3	3	2	13	36
21	3	3	3	4	2	15	3	4	3	4	3	17	4	4	3	4	3	18	50
22	5	5	2	2	3	17	3	5	5	1	1	15	5	5	5	1	5	21	53

ESTUDIANTES	SALUD																		V2
	D1						D2												
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	D2		
1	4	4	3	4	4	3	3	25	3	3	2	3	2	3	2	18	43		
2	5	3	2	5	3	2	4	24	2	1	4	3	1	3	4	18	42		
3	4	4	4	4	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	50		
4	4	4	2	3	4	3	4	24	4	2	4	4	3	4	4	25	49		
5	3	3	4	1	3	1	3	18	1	3	3	3	5	1	1	17	35		
6	5	5	3	3	4	4	3	27	4	4	2	4	2	5	4	25	52		
7	5	5	3	5	5	3	3	29	5	1	5	5	1	5	5	27	56		
8	4	4	4	2	3	2	4	23	4	3	3	5	5	4	3	27	50		
9	5	5	3	3	3	3	3	25	4	5	1	5	3	3	5	26	51		
10	3	3	4	3	3	2	1	19	4	1	3	1	3	1	1	14	33		
11	5	4	3	4	4	1	5	26	5	4	4	4	4	5	5	31	57		
12	5	2	4	5	4	3	3	26	4	4	5	5	3	5	3	29	55		
13	4	3	3	3	3	3	3	22	4	3	4	3	4	5	5	28	50		
14	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	3	21	42		
15	3	2	1	3	4	1	3	17	4	5	3	5	3	5	3	28	45		
16	5	4	3	3	4	3	2	24	4	1	3	3	3	4	3	21	45		
17	2	3	2	2	1	5	2	17	4	3	2	3	3	3	5	23	40		
18	2	4	3	3	2	4	3	21	4	4	5	3	3	5	3	27	48		
19	4	4	3	2	4	1	5	23	4	1	4	4	2	4	4	23	46		
20	3	3	3	2	3	4	3	21	4	4	2	3	3	4	5	25	46		
21	2	2	2	3	3	2	4	18	4	3	3	4	2	3	4	23	41		
22	5	5	3	5	5	3	5	31	5	5	5	5	3	5	3	31	62		

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14: Visible: 43 de 43 variables

	VAR0003	D2V2	V2	Actividad_fisica_trabajo	Actividad_fisica_deslazarse	Actividad_fisica_tiempo_libre	Actividad_Fisica	Salud_fisica	Salud_sicologica	Salud	var	var	var
1	2,00	18,00	43,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
2	4,00	18,00	42,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
3	4,00	24,00	50,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Regular			
4	4,00	25,00	49,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
5	1,00	17,00	35,00	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
6	4,00	25,00	52,00	Malo	Regular	Bueno	Regular	Bueno	Regular	Bueno			
7	5,00	27,00	56,00	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno			
8	3,00	27,00	50,00	Regular	Malo	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular			
9	5,00	26,00	51,00	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno	Regular			
10	1,00	14,00	33,00	Malo	Regular	Regular	Regular	Regular	Malo	Regular			
11	5,00	31,00	57,00	Bueno	Regular	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Bueno			
12	3,00	29,00	55,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Bueno			
13	5,00	28,00	50,00	Regular	Malo	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular			
14	3,00	21,00	42,00	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular			
15	3,00	28,00	45,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular			
16	3,00	21,00	45,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
17	5,00	23,00	40,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
18	3,00	27,00	48,00	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular			
19	4,00	23,00	46,00	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
20	5,00	25,00	46,00	Regular	Malo	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
21	4,00	23,00	41,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular			
22	2,00	26,00	48,00	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular			

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

USD/MXN +0.21% ESP 21:38 15/07/2024

## BAREMO

VARIABLES	N° items	alas y valc	Puntajes	De punta	Niveles	Rangos	N° de equili	de bloques												
<b>V1: ACTIVIDAD FÍS</b>	15	5 1	Max 75 Min 15	60	Buena Regular Mala	<table border="1"> <tr><td>L. inferior</td><td>56</td><td>75</td><td>L. superior</td></tr> <tr><td>Regular</td><td>35</td><td>55</td><td></td></tr> <tr><td>Mala</td><td>15</td><td>34</td><td></td></tr> </table>	L. inferior	56	75	L. superior	Regular	35	55		Mala	15	34		-19 -20 -19	20 Diferencia de puntaje entre
L. inferior	56	75	L. superior																	
Regular	35	55																		
Mala	15	34																		
<b>V2: SALUD</b>	14	5 1	Max 70 Min 14	56	Buena Regular Mala	<table border="1"> <tr><td>L. inferior</td><td>52</td><td>70</td><td>L. superior</td></tr> <tr><td>Regular</td><td>33</td><td>51</td><td></td></tr> <tr><td>Mala</td><td>14</td><td>32</td><td></td></tr> </table>	L. inferior	52	70	L. superior	Regular	33	51		Mala	14	32		-18 -18 -18	19 Diferencia de puntaje entre
L. inferior	52	70	L. superior																	
Regular	33	51																		
Mala	14	32																		
<b>DV1</b>	5	5 1	Max 25 Min 5	20	Buena Regular Mala	<table border="1"> <tr><td>L. inferior</td><td>19</td><td>25</td><td>L. superior</td></tr> <tr><td>Regular</td><td>12</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>Mala</td><td>5</td><td>11</td><td></td></tr> </table>	L. inferior	19	25	L. superior	Regular	12	18		Mala	5	11		-6 -6 -6	7 Diferencia de puntaje entre
L. inferior	19	25	L. superior																	
Regular	12	18																		
Mala	5	11																		
<b>DV2</b>	7	5 1	Max 35 Min 7	28	Buena Regular Mala	<table border="1"> <tr><td>L. inferior</td><td>26</td><td>35</td><td>L. superior</td></tr> <tr><td>Regular</td><td>17</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>Mala</td><td>7</td><td>16</td><td></td></tr> </table>	L. inferior	26	35	L. superior	Regular	17	25		Mala	7	16		-9 -8 -9	9 Diferencia de puntaje entre
L. inferior	26	35	L. superior																	
Regular	17	25																		
Mala	7	16																		

# TAMAÑO MUESTRAL

## CALCULO TAMAÑO DE MUESTRA FINITA

Parametro	Insertar Valor
N	104
Z	1.960
P	50.00%
Q	50.00%
e	5.00%

Tamaño de muestra

"n" =

**82.01**

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

**n** = Tamaño de muestra buscado

**N** = Tamaño de la Población o Universo

**Z** = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC)

**e** = Erro de estimación máximo aceptado

**p** = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

**q** = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

Nivel de confianza	Z <sub>alfa</sub>
99.7%	3
99%	2.58
98%	2.33
96%	2.05
95%	1.96
90%	1.645
80%	1.28
50%	0.674

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Puquio 28 de mayo del 2024

Señor:

Mg. ALFONSO ATOCCSA APARICIO.  
Director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Puquio.

Presente.

**ASUNTO:**

**SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.**

Yo, **GUTIERREZ IBACETA DALMIRO Nivardo**, identificado con DNI N° 41899862, Magister en Administración de la Educación y estudiante del PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad César Vallejo – Sede los olivos, ante usted me presento y expongo:

Estoy realizando un trabajo de investigación titulado "IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL PEDAGÓGICO - PUQUIO – 2023", motivo por el cual solicito a su digno despacho brinde la autorización correspondiente y las facilidades del caso para el desarrollo de la investigación citada en la institución que usted dirige.

Sin otro particular me despido de usted agradeciéndole de antemano su gentil colaboración a esta solicitud.

Atentamente

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE PUQUIO SECRETARÍA GENERAL	
TRAMITACIÓN DOCUMENTARIO	
28 MAYO 2024	
FOLIO 01	
N° REG. IN:	08286381
N° EXP:	04407695
HORA:	11:29

  
GUTIERREZ IBACETA, Dalmiro Nivardo  
DNI: 41899862

30 MAYO 2024

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "PUQUIO".**

Yo, **ALFONSO ATOCCSA APARICIO**, identificada con **DNI 28851161**, en mi calidad de **DIRECTOR** del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "PUQUIO", ubicada en el departamento de Ayacucho Provincia de Lucanas -Puquio.

### OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al señor **DALMIRO NIVARDO GUTIERREZ IBACETA**, identificado con **DNI N° 41899862** del **PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad César Vallejo – Sede Los Olivos, para que realice el estudio en la modalidad de trabajo de investigación para la obtención del grado. Del trabajo de investigación titulado **"IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL PEDAGÓGICO - PUQUIO - 2024."** para optar el Título de la especialidad.



ALFONSO ATOCCSA APARICIO  
DIRECTOR I.E.S.P. Pub. PUQUIO  
DNI. 1028851161

FIRMA Y SELLO DEL DIRECTOR DEL IESPPub. "Puquio"

DNI: 288851161

El investigador declara que los datos emitidos en esta carta y en el trabajo de investigación son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el investigador 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 INVESTIGADOR  
DNI: 41899862



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

**Importancia de la Actividad Física en la Salud de los  
Estudiantes del Pedagógico - Pucallpa - 2023.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:**

Licenciado en Educación Física y Deporte.

**AUTOR:**

Gutiérrez Ibaceta, Dalmiro Nivardo (0000-0003-2198-0800).

**ASESORA:**

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Educación y Calidad educativa

LIMA - PERU

2024

Resumen de coincidencias

14 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

**Colecciones:**

1	luis francis mart	2 % >
2	repositorio ucv edu pe	2 % >
3	Entregado a Universidad ...	1 % >
4	repositorio unad edu pe	1 % >
5	pesquisa.bvsalud.org	<1 % >
6	repositorio.untambores.e...	<1 % >
7	repositorio.untambores.e...	<1 % >
8	look-for-medical.com	<1 % >
9	newweb.www.paho.org	<1 % >
10	www.coursehero.com	<1 % >
11	www.hospitalsmetiere...	<1 % >

AI