

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO-SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

Escuela Profesional de Educación



TESIS

**La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE
“Juan Velasco Alvarado” y “Nuestra Señora del Carmen”–
Huarmaca 2023**

Presentada para obtener el título Profesional de Licenciado en Educación,
especialidad de Educación Física.

Investigadores:

Carrasco Huancas, Edilberto
Huancas Laban, Jose Euler

Asesor : Dr. Carlos Ulices Vásquez Crisanto

Lambayeque – Perú

2023

La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE “Juan Velasco
Alvarado” y “Nuestra Señora del Carmen”–Huarmaca 2023

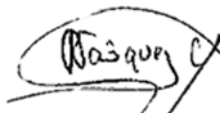
Tesis presentada para obtener el título profesional de Licenciado en Educación,
especialidad en Educación Física



Jose Euler Huancas Laban
Autor



Edilberto Carrasco Huancas
Autor



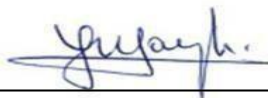
Dr. Carlos Ulises Vásquez Crisanto
Asesor



Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
Presidenta



M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario



M.Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN UNIDAD
DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0923-VIRTUAL

Siendo las **08:00 horas**, del día **Lunes 11 de diciembre de 2023**; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet, <https://meet.google.com/rxn-xtkc-rzz>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 2039-2023-V-D-FACHSE**, de fecha **04 de octubre de 2023**, integrado por:

Presidente	: Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.
Secretario	: M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal	: M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Asesor	: Dr Carlos Ulices Vásquez Crisanto



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LAS IE JUAN VELASCO ALVARADO Y NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN HUARMACA-2023”**; presentada por **HUANCAS LABAN JOSE EULER y CARRASCO HUANCAS EDILBERTO** para obtener el **Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.**

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(18) (DIECIOCHO)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**

Siendo las **09:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
PRESIDENTE

M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
SECRETARIO

M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
VOCAL

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DEDICATORIA

A Dios por
A mi familia
A mis amigos

A mi madre y abuelito

AGRADECIMIENTO

A Dios mi creador por darme la vida y la salud

A mis padres, toda mi familia y mis amigos, que estuvieron en los momentos más difíciles de mi vida, cuya paciencia fue puesto a prueba en incontables ocasiones, nada de esto hubiera sido posible sin ustedes. Este trabajo es el resultado de un sin fin de acontecimiento que poco tuvo que ver con lo académico, sino más bien, con amor.

José

A mi mamá, porque desde el primer día en que decidí emprender este camino académico, tú fuiste mi mayor motivación. Aunque ya no podemos compartir momentos juntos, siempre sentí tu amor y apoyo inquebrantables. Gracias por creer en mí y por inspirarme con tu fuerza y determinación.

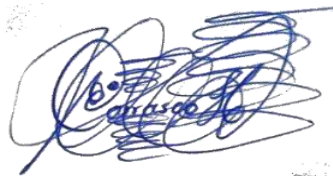
A mi abuelito porque supiste canalizar la pasión por el conocimiento y fomentaste mi curiosidad desde muy temprana edad. Tu presencia en mi vida me recordó la importancia de nunca dejar de aprender y crecer. A pesar de tu ausencia física, siento tu espíritu guiándome y alentándome a seguir mis sueños. Gracias por tu legado y por ser una inspiración constante.

Edilberto

.

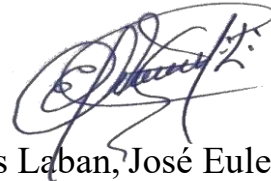
Declaración Jurada de Originalidad

Yo, Carrasco Huancas, Edilberto y Huancas Laban, Jose Euler investigadores del trabajo de investigación “La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE “Juan Velasco Alvarado” y “Nuestra Señora del Carmen”– Huarmaca 2023” **declaramos** bajo juramento que este trabajo es original.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Edilberto Carrasco Huancas', with a stylized, cursive script.

Carrasco Huancas, Edilberto

Lambayeque, octubre 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'José Euler Huancas Laban', with a stylized, cursive script.

Huancas Laban, José Euler

Contenido

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
Resumen	9
Summary	10
Introducción	11
Capítulo 1	16
Diseño Teórico.....	16
1.-Diseño Teórico	17
1.1.-Antecedentes	17
1.2.-Bases Teóricas	27
1.2.1.-Enfoques de la actividad física	27
1.2.2.- Actividad Física	29
1.2.2.1.-Componentes de la actividad física	29
1.2.3.- Tipos de Actividad Física	33
1.2.3.1.-Actividades cardiovasculares	34
1.2.3.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular	36
1.2.3.3. Actividades de flexibilidad	38
1.2.3.4. Actividades de coordinación	41
1.2.4.-La actividad física adecuada para los adolescentes	43
1.2.5.-Enfoques teóricos sobre la práctica de la actividad física	49
1.2.5.1.-La teoría de los determinantes	49
1.2.5.3.- El Modelo de la Acción Razonada	58
1.2.5.4.-La Teoría Socio-Cognitiva	61
1.2.5.5.-Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen	62
1.2.5.6.-El Modelo de Valor de las Expectativas	62
1.2.5.7.-El modelo Transteórico (Trans Theoretical Model, TTM)	64
1.2.5.8.-El "Modelo de Promoción de la Actividad Física en Jóvenes".	

.....	66
1.2.6.-La actividad física desde el Ministerio de Educación	68
1.2.7.-La Evaluación de la actividad física	70
Capítulo 2	73
Diseño Metodológico	73
2.-Diseño Metodológico	73
2.1.- Tipo de Investigación	73
2.2.-Diseño de investigación	74
2.3.-Población, muestra	75
2.4.-.-Técnicas, instrumentos y materiales	76
2.4.1.-Técnicas.....	76
2.4.1.1. Encuesta	76
2.4.2.-Instrumentos	76
2.4.2.1.-. Cuestionario	76
Capítulo 3	79
Resultados	79
3.1.-Resultados a nivel global de las Instituciones Educativas.....	80
3.2.-Resultados de acuerdo al año de estudios y el sexo de los estudiantes	85
3.3.-Discuión de resultados	102
Conclusiones	111
Recomendaciones:	112
Recomendaciones de mejora de la actividad física	Error! Marcador no definido.
Referencias Bibliográficas	113
Anexos	116
Anexo 1: Cuestionario de nivel de actividad física	116

Resumen

La presente investigación del tipo de diseño descriptivo comparativo surgió a partir de la observación de la práctica de estilos de vida pocos saludables relacionados a una falta de actividad física en los adolescentes; en tal sentido se buscó identificar el estado actual del nivel de práctica de actividad física de los estudiantes de educación secundaria de zona rural; aquí se busca conocer y comparar cómo se encuentra la práctica de la actividad física entre los estudiantes de dichos planteles educativos. En tal sentido el objetivo de la investigación fue determinar la diferencia o semejanza existente en el nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 15212 “Juan Velasco Alvarado” y los de la IE “Nuestra Señora del Carmen” del Distrito de Huarmaca , Huancabamba- Piura; en el recojo de recolección de la información se usó el cuestionario desarrollado para medir los niveles de actividad física de poblaciones escolares y adultas(Gómez Campos et al., 2012), teniendo una población muestral constituida por 67 estudiantes del nivel secundaria de la IE Juan Velasco Alvarado y 83 estudiantes de la IE Virgen del Carmen. Se concluyó que existen diferencias significativas en el nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes de la Institución Educativa 15212 "Juan Velasco Alvarado" y los de la IE "Nuestra Señora del Carmen" en el Distrito de Huarmaca, Huancabamba – Piura; es así que los estudiantes de la IE “Nuestra Señora del Carmen” presentaron un nivel general de actividad física más alto en comparación con los estudiantes de la Institución Educativa 15212 “Juan Velasco Alvarado”.

Palabras Claves: Actividad Física, estudiantes, educación secundaria, frecuencia, intensidad, duración

Summary

The present research of the type of comparative descriptive design arose from the observation of the practice of unhealthy lifestyles related to a lack of physical activity in adolescents; In this sense, we sought to identify the current state of the level of physical activity practice of secondary education students in rural areas; Here we seek to know and compare how the practice of physical activity is among the students of these educational establishments. In this sense, the objective of the research was to determine the difference or similarity in the level of physical activity practice between the secondary level students of the Educational Institution 15212 "Juan Velasco Alvarado" and those of the IE "Nuestra Señora del Carmen". from the Huarmaca District, Huancabamba-Piura; When collecting the information, the questionnaire developed to measure the levels of physical activity of school and adult populations was used (Gómez Campos et al., 2012), having a sample population consisting of 67 secondary school students of the IE Juan Velasco Alvarado and 83 students from IE Virgen del Carmen. It was concluded that there are significant differences in the level of physical activity practice between the students of the Educational Institution 15212 "Juan Velasco Alvarado" and those of the IE "Nuestra Señora del Carmen" in the District of Huarmaca, Huancabamba - Piura; Thus, the students of the IE "Nuestra Señora del Carmen" presented a higher general level of physical activity compared to the students of the Educational Institution 15212 "Juan Velasco Alvarado".

Keywords: Physical Activity, students, secondary education, frequency, intensity, duration

Introducción

La práctica de actividad física en la población adolescente se ha convertido en un tema de creciente preocupación en la sociedad contemporánea. El estilo de vida cada vez más sedentario y la falta de ejercicio regular entre los adolescentes han generado una serie de implicaciones negativas tanto para su salud física como mental. Este problema, que se manifiesta en todo el mundo, ha adquirido una relevancia significativa en la esfera de la salud pública, ya que está relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, trastornos mentales y un bienestar general disminuido en la juventud (Abarca Sos et al., 2014).

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, y la falta de actividad física durante esta etapa puede tener consecuencias significativas a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la actividad física y señala que aproximadamente el 81% de los adolescentes en todo el mundo no cumplen con las sugerencias mínimas de actividad física, que incluyen al menos 60 minutos de actividad moderada a vigorosa al día (OMS, 2022). Este dato alarmante resalta la necesidad de comprender en profundidad los factores que afectan a los hábitos de actividad física en los adolescentes y desarrollar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida activo en esta población.

Numerosos factores contribuyen a la audencia de actividad física en los adolescentes. Uno de los factores más destacados es la sobrecarga académica y las actividades extracurriculares, que consumen una gran parte del tiempo diario de los estudiantes (Lemos & Dallos, 2010). Los adolescentes se enfrentan a una carga significativa de trabajo escolar y, a menudo, tienen agendas llenas

de actividades extracurriculares, lo que reduce su tiempo disponible para la actividad física. La escasez de tiempo se ha transformado en un impedimento significativo para involucrarse en actividades físicas de forma constante..

Además, el uso excesivo de la tecnología y los dispositivos electrónicos ha contribuido a la disminución del interés de los adolescentes por la actividad física (Silva et al., 2022). La disponibilidad de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales ha llevado a un aumento en el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión o jugar en línea, en detrimento de la actividad física (Sallis & Owen, 1999).

Los aspectos del entorno también ejercen una influencia fundamental en la escasez de actividad física entre los adolescentes. La carencia de lugares públicos seguros para llevar a cabo actividad física y la insuficiencia de instalaciones deportivas adecuadas en las escuelas y sus cercanías constituyen obstáculos significativos (Portela-Pino et al., 2021). La facilidad de acceso y la disponibilidad de lugares idóneos para la actividad física pueden ejercer influencia en la participación de los adolescentes en dicha actividad.

El panorama descrito anteriormente también afecta el bienestar mental, la falta de actividad física se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental en esta población (Jiménez Boraita et al., 2022). La práctica física regular se considera fundamental para promover el bienestar psicológico en los adolescentes (Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017).

Para abordar esta creciente preocupación, se han implementado diversas iniciativas y programas para fomentar la actividad física entre los adolescentes. En este sentido, el Ministerio de Educación de muchos países, incluyendo el

nuestro, ha incluido en sus Diseños Curriculares Nacionales competencias formativas relacionadas con la promoción de hábitos saludables en los alumnos, que incluyen la práctica de actividad física (Moral, 2017).

En particular, la competencia "asume una vida saludable" forma parte del área de Educación Física y busca desarrollar hábitos saludables entre los estudiantes como parte fundamental de su formación (Ministerio de Educación, 2022). Sin embargo, es fundamental comprender en qué medida estas intervenciones curriculares están teniendo un impacto real en la actividad física de los estudiantes, si existen diferencias en la participación entre estudiantes de diferentes instituciones educativas y si el género o el año de estudios influyen en estos patrones de actividad.

Es en este contexto que surge la investigación, que se enfoca específicamente en dos instituciones educativas del Distrito de Huarmaca, Huancabamba, Piura: la Institución Educativa 15212 "Juan Velasco Alvarado" y "Nuestra Señora del Carmen".

La Institución Educativa N° 15212 "Juan Velasco Alvarado" se encuentra en una zona rural en Huarmaca, Piura, Perú, a una altitud de 1500 metros sobre el nivel del mar y a 21 kilómetros de la ciudad de Huarmaca. La comunidad de Molulo, donde se ubica la escuela, enfrenta desafíos de salud, incluyendo anemia infantil, enfermedades respiratorias e infecciones intestinales, así como la pandemia de COVID-19, para la cual se están implementando medidas preventivas. El clima es cálido con lluvias y neblina de diciembre a abril, y fuertes vientos de julio a septiembre. La agricultura es la actividad principal, con cultivos como maíz, café, frejol, plátano, yuca, chirimoya y palta. También crían ganado vacuno, ovino, caprino, porcino y aves. La mayoría de los padres se benefician

de programas estatales como Juntos y Pensión 65, pero enfrentan problemas de analfabetismo, machismo y falta de valores. Además, la comunidad recibe poco apoyo de las autoridades locales.

La Institución Educativa "Nuestra Señora del Carmen" está situada en el Centro Poblado de Rodeopampa, en el Distrito de Huarmaca, Provincia de Huancabamba, Región Piura, a una altitud de 2785 metros sobre el nivel del mar. Esta área experimenta un clima frío y es propensa a la presencia de heladas y fuertes vientos durante los meses de junio a septiembre, lo que puede causar problemas de salud respiratoria en la población. La principal actividad económica de la mayoría de las familias en esta comunidad es la agricultura, con cultivos como trigo, habas, ollucos, arvejas, papas, entre otros; además, algunos se dedican a la cría de ganado ovino, porcino y vacuno, así como a la crianza de animales menores y actividades comerciales.

Sin embargo, la comunidad enfrenta desafíos en términos de accesibilidad debido al mal estado de las vías de acceso, especialmente durante los meses de enero a mayo, cuando las lluvias torrenciales pueden causar deslizamientos de tierra y dificultar el traslado de la comunidad educativa y los pobladores. Es importante destacar que la comunidad se beneficia de programas sociales del estado como Juntos, Pensión 65, Qaliwarma y Alta Secundaria, lo que brinda un apoyo importante para su bienestar económico y social.

El objetivo de este estudio fue determinar la diferencia o semejanza existente en el nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes de nivel secundario de ambas instituciones, para alcanzar este objetivo general, se plantean dos objetivos específicos adicionales. En primer lugar, se busca identificar si existen diferencias en el nivel de práctica de actividad física entre

los estudiantes de estas dos instituciones en función de su género. En segundo lugar, se pretende analizar si el año de estudios de los estudiantes influye en su nivel de actividad física.

Esta investigación tuvo un enfoque descriptivo-comparativo que se centró en describir y comparar el desarrollo de la práctica de actividad física entre los estudiantes de ambas instituciones. La población muestral fue de 87 estudiantes de la IE "Nuestra Señora del Carmen" y 67 estudiantes de la I E 15212 "Juan Velasco Alvarado", abarcando desde el primer hasta el quinto año de secundaria.

El presente informe inicia con el desarrollo del diseño teórico relacionado a la actividad física, luego prosigue con una descripción del componente metodológico que guio la investigación, posteriormente se presentan los resultados para finalizar con las conclusiones y recomendaciones.

La importancia de esta investigación radica en su contribución al entendimiento de la situación actual de la actividad física en el contexto educativo, lo que puede guiar la toma de decisiones y la implementación de programas que fomenten un estilo de vida más activo y saludable entre los estudiantes. Además, esta investigación se suma a los esfuerzos por abordar un problema de salud pública de relevancia global y puede servir como base para futuros estudios y políticas de promoción de la actividad física en la población estudiantil.

Los autores

Capítulo 1

Diseño Teórico

1.-Diseño Teórico

1.1.-Antecedentes

El propósito principal de este estudio consistió en evaluar el nivel de involucramiento de los estudiantes de quinto año de secundaria en la Institución Educativa "Luis Aguilar Romaní" en Huancayo, en actividades relacionadas con la cultura física. Para lograr este objetivo, se aplicó una metodología de muestreo aleatorio que seleccionó de manera aleatoria una muestra representativa. La población total del estudio comprendió un total de 193 estudiantes, de los cuales se extrajo una muestra de 40 estudiantes. La recopilación de datos se efectuó mediante una observación indirecta reactiva utilizando un cuestionario como herramienta de recolección de información. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes participaban en una medida limitada o prácticamente no participaban en actividades relacionadas con la cultura física. En

consecuencia, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, que sugiere que la participación en actividades vinculadas a la cultura física entre los estudiantes de quinto grado en la Institución Educativa "Luis Aguilar Romani" es baja (Roy Edyn, 2019).

El propósito del estudio denominado "Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021" consistió en evaluar el mismo entre los escolares de dicha institución durante la pandemia de COVID-19; se utilizó una metodología descriptiva. La muestra incluyó a 66 alumnos de la escuela, a quienes se administró un cuestionario específico para medir su nivel de actividad física. Los resultados revelaron que el 80 % de los estudiantes tenía un nivel de actividad física bajo, el 10 % presentaba un nivel moderado y otro 10 % mostraba un nivel alto de actividad física. En resumen, la mayoría de los alumnos evidenciaba una participación insuficiente en actividades físicas durante el período de estudio. En consecuencia, se puede concluir que la muestra de estudiantes del colegio Stanford en Arequipa, en el año 2021, experimentó predominantemente un bajo nivel de actividad física. Esta situación podría tener implicaciones para su salud y bienestar, especialmente considerando el contexto de COVID-19. (Jáuregui, 2021)

La investigación aborda el declive global de la actividad física en adolescentes, centrándose en las disparidades entre distintos países y los factores que influyen en esta tendencia. Su principal objetivo es comprender cómo los factores cognitivos, psicológicos y sociales se relacionan con la actividad física en jóvenes de España y Chile. Para alcanzar este propósito, se

emplea el Modelo de Promoción de Actividad Física Juvenil (YPAP) propuesto por Welk (1999).

La metodología adoptada es de naturaleza comparativa y transcultural, con un enfoque cuantitativo. La población de estudio incluye adolescentes de ambos países, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Se utilizó un muestreo estratificado que consideró el sexo, el curso escolar y el nivel socioeconómico, lo que resultó en una muestra de 3052 adolescentes para los Estudios I y II, y 1794 adolescentes para el III. El instrumento de recolección de datos es un cuestionario que abarca diversos aspectos relacionados con la actividad física, la intención de ser activo, el rendimiento académico, factores cognitivos y psicológicos, así como el apoyo social. La investigación se divide en tres estudios. El primero busca identificar las diferencias en la actividad física y la intención de ser activo según país, género, curso y nivel socioeconómico. El segundo analiza la relación entre variables como el rendimiento académico y la intención de ser activo con la actividad física. Finalmente, el tercer estudio evalúa si el Modelo YPAP es aplicable a las poblaciones estudiadas y si existen diferencias entre los países. Los resultados destacan que tanto el país como otros factores demográficos influyen en la actividad física de los adolescentes, siendo más altos los niveles de actividad física en España en comparación con Chile. Además, se confirma la validez del Modelo YPAP en ambas poblaciones, aunque con diferencias en los factores predictores, donde la percepción de competencia y el apoyo social materno son relevantes en España, mientras que en Chile sobresalen la percepción de competencia y el apoyo paterno..(Rodríguez, 2021).

Otra tesis doctoral revisada tiene como propósito principal determinar el tiempo que los adolescentes en Neiva, Colombia, destinan a la práctica de

actividad física, considerando variables sociodemográficas, y evaluar si logran cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física. La investigación se basa en dos estudios transversales que involucraron a una muestra de 2,624 adolescentes de 11 a 18 años, pertenecientes a colegios tanto públicos como privados. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios que abordaron la actividad física y el nivel socioeconómico. El primer estudio reveló que, en promedio, los adolescentes en Neiva dedican aproximadamente 37 minutos por día a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa durante una semana típica. Se observará que los varones son más activos que las mujeres, y que la edad y el nivel socioeconómico influyen sobre la actividad física, siendo más frecuente durante la semana en comparación con los fines de semana. El segundo estudio enfatiza que únicamente el 20% de los adolescentes logra satisfacer la recomendación diaria de 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Los chicos y aquellos con un nivel socioeconómico más alto tienen mayores probabilidades de cumplir con estas recomendaciones. Por otro lado, las chicas y los adolescentes de 15 a 18 años son más propensos a ser considerados como muy inactivos. Asimismo, se observará que los adolescentes con sobrepeso u obesidad tienen menos probabilidad de cumplir con estas recomendaciones. La tesis concluye que la mayoría de los adolescentes en Neiva no logran cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física, lo que destaca la importancia de implementar estrategias y políticas dirigidas a promover estilos de vida saludable entre la juventud de la ciudad.

En el trabajo de investigación titulado "Actividad física deportiva (AFD) en el tiempo libre, metas de logro y autoconcepto físico de los estudiantes de

Enseñanza Secundaria de la Ciudad de Victoria de Durango, Dgo., México" tiene como objetivo abordar la problemática del sedentarismo. juvenil en la Ciudad de Victoria de Durango a través del análisis del nivel de actividad física en estudiantes de secundaria durante su tiempo libre, sus metas de logro con relación a la práctica física deportiva y la percepción de su autoconcepto físico. El estudio se lleva a cabo con una muestra de más de 1,100 estudiantes de secundaria, con el propósito de comprender cómo estos jóvenes se relacionan con la actividad física y cómo su autoconcepto físico influye en sus elecciones de práctica deportiva.

- Más del 50% de los estudiantes afirman que son mayormente activos durante su tiempo de ocio. No obstante, no se puede confirmar si cumple con las pautas recomendadas en cuanto a la intensidad, frecuencia y duración necesarias para obtener beneficios para la salud.
- Existe una diferencia de género en la actividad física, ya que los hombres tienden a ser más activos durante su tiempo libre, mientras que las mujeres muestran tasas más altas de inactividad o nunca haber practicado actividad física.
- Los estudiantes de secundarias ubicados en áreas de marginación urbana media o alta tendencia a ser menos activos oa abandonar la actividad física.
- La investigación no revela un impacto significativo en la actividad física relacionada con el turno escolar, el tipo de centro escolar o el grado.

- Se observa que las secundarias Generales Federales tienen estudiantes más activos en comparación con las secundarias Estatales.
- Es esencial implementar estrategias para fomentar la actividad física entre los estudiantes de secundaria como medida preventiva para abordar futuros problemas de salud.
- La mayoría de los estudiantes se encuentran en fases de transición con niveles de actividad física menos beneficios o sin alcanzar ventajas significativas para su salud.
- No se observa una influencia significativa en las etapas de cambio de actividad física relacionadas con el horario escolar (mañana o tarde).
- Los estudiantes procedentes de áreas con un índice de marginación urbana más alto tendencia a estar en etapas que no proporcionan beneficios para la salud. (Gallegos Sánchez, 2018).

Esta investigación resalta la necesidad de promover la actividad física en estudiantes de secundaria, particularmente entre aquellos con niveles más bajos de actividad. También enfatiza la importancia de promover diferentes orientaciones de meta y mejorar el autoconcepto físico de los estudiantes para fomentar un estilo de vida más activo y saludable.

Este estudio se enfoca en explorar los imaginarios sociales y el conocimiento de la actividad física (AF) entre adolescentes de una escuela en Bogotá, con el objetivo de informar estrategias para promover su práctica. Se utilizó un enfoque cualitativo e interpretativo, recopilando datos de adolescentes

del Colegio Paulo Freire IED de Bogotá. Los resultados revelaron que los adolescentes conocen de los beneficios de la AF para la salud, y gran parte de esta información la adquirieron en la escuela. En general, los imaginarios sociales de los adolescentes no difieren significativamente de las teorías existentes, y todos reconocen la importancia de la AF regular. Sin embargo, a pesar de este conocimiento, los adolescentes no desarrollaron hábitos de práctica de AF adecuados. Esto se relaciona con los imaginarios sociales que prevalecen en su entorno, que tienden a otorgar poco valor a la AF. Los adolescentes tienen un conocimiento básico sobre la AF y sus beneficios, pero enfrentan obstáculos para su práctica debido a la influencia de imaginarios sociales que minimizan la importancia de la actividad física. Estas conclusiones resaltan la necesidad de abordar estos imaginarios sociales y diseñar estrategias efectivas para fomentar la práctica de AF entre los adolescentes(Alvarado Camacho, 2019).

Una investigación sistemática estudió las limitantes para la actividad física en estudiantes de secundaria y universitarios, abarcando 59 estudios con una población total de más de 22,000 estudiantes de secundaria y 15,000 universitarios. Las barreras más frecuentes y compartidas entre ambos grupos incluyen limitaciones de tiempo, falta de motivación y acceso limitado a lugares adecuados para la actividad física. Estos hallazgos ofrecen información valiosa que puede ser utilizada en el desarrollo de intervenciones y programas dirigidos a fomentar la participación en la actividad física entre estudiantes(Silva et al., 2022).

Un estudio se propuso investigar las percepciones de adolescentes sobre barreras ambientales para la actividad física, considerando factores como edad,

género, ubicación geográfica, índice de masa corporal y participación en deportes. La muestra incluyó a 849 adolescentes de 12 a 17 años, y se utilizó un cuestionario específico junto con preguntas sobre barreras ambientales. Los resultados mostraron que los adolescentes perciben pocas barreras en general, sin diferencias significativas por género o índice de masa corporal. A medida que los adolescentes se envejecen, tienden a notar la falta de espacios recreativos y problemas de accesibilidad. Aquellos que viven en áreas con poblaciones de 10,000 a 50,000 habitantes y que están más conectados con su entorno vecinal perciben más barreras relacionadas con la disponibilidad y accesibilidad de espacios. Este hallazgo sugiere la importancia de implementar políticas de salud que aborden estas barreras para promover la actividad física en adolescentes (Portela-Pino et al., 2021).

El nivel de actividad física de los adolescentes escolares es un tema de investigación relevante que se ha abordado en varios estudios. Se ha encontrado que muchos adolescentes no practican actividad física regularmente, lo que tiene implicaciones para su salud y bienestar. Algunos de los hallazgos claves de estos estudios incluyen:

En una investigación enfocada en estudiantes de quinto grado en Huancayo, Perú, se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel de actividad física considerablemente bajo. Este hallazgo conduce a la conclusión de que la suposición de que los estudiantes se involucran regularmente en actividades relacionadas con la cultura física fue refutada, y en cambio, respalda la idea de que su participación es baja (Roy Edyn, 2019)

En otro estudio realizado en Arequipa, Perú, durante la pandemia de COVID-19, se encontró que el 80% de los estudiantes del colegio Stanford tenían

un nivel de actividad física bajo. Esto destaca la importancia de abordar la actividad física de los estudiantes en tiempos de crisis(Jauregui, 2021)

Un estudio de comparación entre España y Chile investiga los factores cognitivos, psicológicos y sociales que impactan en la actividad física de los adolescentes. Los hallazgos revelaron notables discrepancias entre ambos países, con niveles de actividad física más elevados en España. Esto enfatiza la necesidad de tener en cuenta las influencias culturales y socioeconómicas al fomentar la participación en la actividad física entre los jóvenes(Rodríguez, 2021).

En un estudio realizado en Neiva, Colombia, se encontró que los adolescentes, en promedio, destinaban tan solo 37 minutos diarios a la actividad física. Además, solo el 20% de ellos lograba cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física. Estos hallazgos resaltan la urgente necesidad de fomentar estilos de vida más activos entre los jóvenes(Galindo, 2019).

Un estudio adicional abordó la actividad física, las metas de realización y la percepción de su propio cuerpo en adolescentes de secundaria en Victoria de Durango, México. Los resultados evidenciaron disparidades en la actividad física según la escuela y la edad de los estudiantes. Asimismo, se señaló la importancia del autoconcepto físico en la participación en actividades físicas de los adolescentes(Gallegos Sánchez, 2018).

En Bogotá, Colombia, se llevó a cabo un estudio adicional que investigó los imaginarios y percepciones sociales que los adolescentes tenían sobre la actividad física. Los resultados indicaron que, a pesar de tener un entendimiento rudimentario de los beneficios de la actividad física, los adolescentes no habían

adoptado prácticas saludables de manera consistente. Esto se debía a que los conceptos sociales prevalentes en su entorno minimizaban la relevancia de la actividad física en sus vidas(Alvarado Camacho, 2019).

Una revisión sistemática se enfocó en examinar las limitaciones que experimentan los estudiantes de secundaria y universitarios al participar en actividades físicas. Entre las barreras más frecuentes se destacan la restricción de tiempo, la motivación insuficiente y la falta de instalaciones adecuadas. Estos resultados son fundamentales para la formulación de estrategias efectivas orientadas a fomentar la práctica de actividad física entre los estudiantes, teniendo en cuenta las dificultades identificadas(Silva et al., 2022).

Otro estudio investigó las percepciones de los adolescentes sobre barreras ambientales para la actividad física. Se encontró que, en general, los adolescentes perciben pocas barreras. Sin embargo, la percepción de barreras aumenta a medida que los adolescentes envejecen y cuando viven en áreas con poblaciones de 10.000 a 50.000 habitantes(Portela-Pino et al., 2021).

En conjunto, estos estudios resaltan la importancia de promover la actividad física en los adolescentes escolares y abordar diferentes aspectos que influyen en sus niveles de actividad física, incluyendo factores culturales, sociales y ambientales.

Aunque los estudios revisados hacen referencia a obstáculos habituales, como la limitación de tiempo y la ausencia de incentivos, sería beneficioso realizar investigaciones más específicas que profundicen en las causas de estas barreras y los factores de motivación. Igualmente los trabajos revisados se realizaron en diferentes ubicaciones geográficas, como España, Chile, Colombia,

Perú y México, sin embargo es interesante realizar investigaciones adicionales para comprender las diferencias culturales y regionales en la af de los adolescentes.¿el nivel de actividad física en otros espacios geográficos? ¿Qué factores específicos influyen en los niveles de actividad física en diferentes regiones y culturas?

También sería relevante realizar investigaciones adicionales que examinen cómo la pandemia ha afectado los niveles de actividad física de los adolescentes y cuáles son las estrategias efectivas para mantener activos durante situaciones de crisis de salud pública. Por otro lado los estudios analizados incluyen a adolescentes de diferentes tipos de escuelas, como públicas y privadas. Sería relevante realizar investigaciones que comparen cómo los factores socioeconómicos, geográficos, la ubicación de las Instituciones y el tipo de escuela influyen en la actividad física de los estudiantes.

Las brechas en la investigación resaltadas anteriormente tienen el potencial de informar y dar forma a estrategias y políticas más efectivas destinadas a promover la actividad física entre los adolescentes escolares. Al abordar los desafíos específicos que enfrentan en la incorporación de la actividad física en sus rutinas diarias, será posible diseñar enfoques más adecuados y personalizados para fomentar un estilo de vida activo y saludable en esta población en crecimiento.

Teniendo en cuenta estas brechas nuestra investigación se centra en comparar el nivel de actividad física que realizan los escolares adolescentes de dos instituciones educativas ubicadas en la zona rural del Perú, específicamente en el norte del país.

1.2.-Bases Teóricas

1.2.1.-Enfoques de la actividad física

Existen distintos enfoques sobre la actividad física los cuales han sido agrupados en dos grandes corrientes: ciencias del deporte y educativas.

Desde una perspectiva educativa, este enfoque clasifica la actividad física como parte integral de la educación física. Dentro de este marco, la educación física se considera una disciplina que se enfoca en orientar la actividad motriz del ser humano hacia el desarrollo de valores, comportamientos y conductas positivas. Esto significa que, además de promover la salud y el bienestar físico, la educación física busca inculcar principios éticos y sociales en los estudiantes, como el trabajo en equipo, el respeto por los demás y la responsabilidad personal. Así, se convierte en una herramienta valiosa para la formación integral de los individuos en la sociedad (Murcia, 2010); en esencia, se considera que la educación física es una disciplina educativa centrada en fomentar el desarrollo de la actividad física y el movimiento en el ámbito escolar. Su objetivo no es solo mejorar la salud física, sino también promover habilidades motoras, coordinación, trabajo en equipo y hábitos de vida activa entre los estudiantes. Sin embargo, es importante destacar que esta perspectiva no limita la actividad física al ámbito escolar, sino que la impulsa y fomenta desde allí como una parte esencial del proceso educativo. El movimiento humano es una manifestación completa de la cultura y se convierte en un componente esencial de interés en el campo de la educación física. La educación física no solo se enfoca en la actividad física, sino también en la comprensión de cómo el movimiento y la cultura se relacionan en la sociedad y la vida de las personas. A nivel macroestructural, este fenómeno

refleja la influencia de factores históricos, sociales y culturales en su evolución. En un nivel microestructural, se analiza el proceso de enseñanza-aprendizaje relacionado con el movimiento humano. En resumen, la educación física se involucra en el estudio y comprensión del movimiento humano como una entidad cultural que se ve influenciada por contextos históricos y sociales, al tiempo que se centra en los métodos y procesos de enseñanza relacionados con esta manifestación física.. Desde el enfoque de ciencia del deporte, a pesar de que el nombre implica competencia, reglamentación esta abarca también el deporte empresarial, social, laboral, salud, etc.

Actualmente las evidencias de la práctica de AF humana se desarrollan desde una amplia gama de escenarios, lo que implica que limitar esta práctica al espacio formativo escolar o al campo deportivo no resulta pertinente; lo cual motiva a la creación de nuevos enfoques o teorías que reconozcan el contexto cultural actual. En esta perspectiva “aparecen” corrientes antropológicas contemporáneas

1.2.2.- Actividad Física

Existen diferentes definiciones sobre la actividad física, sin embargo se asume la planteada por la Organización Mundial de la Salud, la cual es entendida como "... cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía"(OMS, 2022, párr. 1). (OMS, 2013, párr. 1). Considerando la definición, la actividad física abarca una serie de actividades que requieren esfuerzo físico, como caminar, subir escaleras, trotar, saltar, hacer deporte, hacer ejercicio, etc.

Estas actividades pueden organizarse en deportivas (práctica de una disciplina deportiva y están reglamentadas), actividades recreativas (distintas

actividades que se realizan en el tiempo de ocio y brindan una sensación placentera), actividades diarias (generalmente se realizan sin un esfuerzo físico significativo, forman parte de la vida diaria y no necesitan un bajo gasto energético significativo), actividades físicas de entrenamiento (voluntarias, desarrolladas con el propósito de lograr una mejora en el rendimiento físico o una mejora de imagen personal).

1.2.2.1.-Componentes de la actividad física

El ejercicio físico desempeña un papel esencial en el fomento de una vida saludable y de mantener el cuerpo en buena forma. Para entender cómo planificarla y cuantificarla, es crucial tener en cuenta varios componentes que incluyen tanto aspectos cualitativos como cuantitativos. En este texto, nos centraremos en los aspectos cuantitativos para facilitar su medición, ya que estos son esenciales para comprender y planificar adecuadamente la actividad física, especialmente en el contexto de la investigación en escolares.

Los aspectos cuantitativos esenciales de la actividad física incluyen la frecuencia, el tiempo dedicado, la intensidad y la cantidad total. Estos factores son cruciales para establecer la cantidad adecuada de ejercicio necesario para obtener mejoras en la salud y la condición física

- **Frecuencia:** Es esencial ya que indica la regularidad con la que una persona participa en actividades que involucran movimiento. Lograr una frecuencia adecuada es crucial para mantener un estilo de vida activo y saludable. El establecimiento de una rutina regular de ejercicio puede contribuir significativamente a mejorar la salud física y mental, así como a prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad. La frecuencia es un factor crucial, ya que

determina la regularidad con la que alguien se dedica a la actividad física. En la mayoría de los casos, se recomienda realizar actividad física en la mayoría de los días de la semana, con un mínimo de cinco veces.

- **Intensidad:** La intensidad es otro componente importante. Se refiere al nivel de esfuerzo requerido durante la actividad física. Esta intensidad se clasifica combinada en tres niveles: leve, moderada y vigorosa. La intensidad en la actividad física es crucial, ya que determina la cantidad de calorías que se queman. A mayor intensidad, mayor es la quema de calorías. Esto es fundamental para el control del peso y la mejora de la condición física, así como en la forma en que diferentes sistemas del cuerpo, como el cardiovascular, se ven involucrados. Actividades como caminar a un ritmo rápido o nadar se consideran de intensidad moderada, mientras que correr o participar en ejercicios de alta intensidad se clasifican como vigorosos.
- **Duración:** La duración se refiere al tiempo que dura una sesión de actividad física. Por lo general, se mide en minutos. Dedicar tiempo a la actividad física es esencial para mantener la salud y mejorar la condición física. La recomendación de 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa se basa en estudios que han demostrado que este nivel de ejercicio aporta beneficios significativos. Esta cantidad se traduce en 30 minutos de actividad moderada al día, cinco días a la semana, como caminar a paso rápido, nadar o andar en bicicleta. Cumplir con esta pauta ayuda a fortalecer el corazón, controlar el peso, mejorar la

resistencia y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas o alrededor de 15 minutos al día, cinco días a la semana, de actividad vigorosa, como correr o practicar deportes intensos. Cumplir con estas pautas puede contribuir en la mejora de la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y mantener un peso corporal saludable. Además, estas sesiones deben distribuirse en segmentos de al menos 10 minutos.

- **Tipo:** Este componente se relaciona con la modalidad específica de actividad que una persona elige realizar. Las opciones son diversas e incluyen correr, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga, levantar pesas y muchas más. La elección del tipo de ejercicio depende de los intereses y objetivos individuales, lo que permite a las personas personalizar sus programas de actividad física según sus preferencias y necesidades.

Además de estos componentes, otros principios claves en la planificación del ejercicio incluyen la sobrecarga y la progresión. **La sobrecarga** se refiere a la cantidad de resistencia o carga que se aplica a los músculos durante el ejercicio. La aplicación gradual de una sobrecarga es esencial para mejorar la condición física, ya que implica trabajar a un nivel más elevado al que el cuerpo está acostumbrado. **La progresión** es el proceso mediante el cual una persona aumenta la sobrecarga de manera segura y gradual para seguir mejorando su condición física. Para alcanzar los beneficios para la salud y la condición física, es esencial la progresión en la actividad física. Esto implica aumentar gradualmente la frecuencia (con qué frecuencia se hace ejercicio), la intensidad

(cuán duro se trabaja) o la duración (cuánto tiempo se dedica) del ejercicio. La progresión es importante para evitar lesiones y fatiga excesiva. Un aumento demasiado rápido en cualquiera de estos factores puede llevar a lesiones o desmotivación. Es fundamental que las personas se sientan cómodas y motivadas para continuar, por lo que la progresión gradual es clave para mantener una rutina de actividad física sostenible a largo plazo.

La "dosis" de actividad física se basa en una combinación de los principios FITT, junto con la sobrecarga y la progresión. Al comprender y aplicar estos principios, las personas pueden diseñar programas de ejercicio efectivos y seguros que les ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud y condición física. La elección de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física debe adaptarse a las necesidades y preferencias individuales. Mantenerse activo y cumplir con estos principios es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y activo (Susana & Tony, 2009).

1.2.3.- Tipos de Actividad Física

En la promoción de la salud infantil y juvenil, es esencial comprender los distintos tipos de actividad física que pueden contribuir al desarrollo integral de los jóvenes. Estos tipos de actividad física abarcan un amplio espectro de beneficios para la salud y el bienestar. En primer lugar, se encuentran las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular, también conocidas como ejercicios aeróbicos. Estas actividades mejoran la capacidad cardiovascular, fortalecen el corazón y los pulmones y promueven la resistencia. Luego, se encuentran las actividades enfocadas en la fuerza y la resistencia muscular, que contribuyen al desarrollo de una musculatura fuerte y resistente. A continuación, las actividades relacionadas con la flexibilidad fomentan una amplia amplitud de

movimiento y la prevención de lesiones. Por último, las actividades que mejoran la coordinación son cruciales para desarrollar habilidades motoras precisas y efectivas (Susana & Tony, 2009). En los siguientes párrafos, profundizaremos en cada uno de estos tipos de actividad física y sus beneficios específicos para la salud infantil y juvenil

1.2.3.1.-Actividades cardiovasculares

Las actividades cardiovasculares, también conocidas como actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas, son esenciales para preservar y mejorar la resistencia cardiovascular. Esto se refiere a la capacidad del organismo para realizar tareas que involucran grandes grupos musculares durante un lapso prolongado, generalmente de varios minutos o más. Estas prácticas son cruciales ya que implican el transporte de oxígeno por parte del cuerpo, con la colaboración del corazón y los pulmones, para su adecuado funcionamiento.

Para mejorar la resistencia cardiovascular, es importante participar en actividades continuas que desafíen el sistema cardiovascular y pulmonar. Algunas de las actividades más comunes y efectivas para lograr esto incluyen caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, remar en una canoa y bailar, entre otras.

Un aspecto clave en la mejora de la resistencia cardiovascular es la adaptación del corazón y los pulmones para ser más eficientes en la entrega de sangre oxigenada a los músculos que están trabajando. Esto se logra a través de la práctica constante de actividades de resistencia. A medida que uno se somete a un ejercicio repetitivo y continuo, el cuerpo se ajusta para satisfacer las demandas del esfuerzo. Como resultado, la capacidad de transporte de oxígeno

mejora y los músculos se benefician de un suministro de sangre más eficiente, lo que les permite mantener el rendimiento durante más tiempo sin fatigarse.

Sin embargo, es fundamental abordar ciertos aspectos clave al involucrarse en actividades cardiovasculares:

Progresión Razonable: Para aquellos que no tienen experiencia previa en actividades de resistencia cardiovascular, es crucial comenzar de manera gradual. Esto significa que la intensidad y la duración del ejercicio deben ser iniciales y relativamente bajas, y se deben aumentar de manera gradual a medida que mejore la condición física. Iniciar con cargas excesivas o duraciones prolongadas puede provocar fatiga excesiva o incluso lesiones.

Diversión y Accesibilidad: Elegir actividades que resulten divertidas y sean de fácil acceso es esencial para mantener la motivación y la constancia. Si una actividad no es atractiva o requiere un equipo costoso y complicado, o si exige desplazamientos largos, es menos probable que una persona continúe haciéndola de manera regular. La diversión y la accesibilidad son factores determinantes para garantizar que se integre la actividad física en la rutina diaria.

Seguridad: La seguridad es una prioridad. Utilizar el equipo de seguridad adecuado es esencial para prevenir lesiones. Por ejemplo, al montar en bicicleta, es fundamental usar casco. Además, en el caso de actividades de alta intensidad (vigorous), especialmente si una persona tiene afecciones médicas, se recomienda consultar a un médico o a un especialista antes de participar. Esto garantiza que la actividad sea segura y adecuada para el estado de salud y condición física del individuo.

Las actividades cardiovasculares son fundamentales para mejorar la resistencia cardiovascular, y estos aspectos clave, como la progresión gradual, la diversión, la accesibilidad y la seguridad, deben tenerse en cuenta al elegir y participar en estas actividades. Al hacerlo, las personas pueden disfrutar de los beneficios de una mayor resistencia cardiovascular, que incluyen una mejor salud en general, mayor capacidad para realizar tareas diarias y una mayor calidad de vida en general (Susana & Tony, 2009).

1.2.3.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es crucial tanto en las actividades físicas como en las tareas diarias. Implica la habilidad de un músculo o conjunto de músculos para crear tensión y vencer una resistencia opuesta, siendo un aspecto fundamental para el funcionamiento cotidiano y el rendimiento físico. Esto implica la contracción y el trabajo de los músculos para realizar acciones como levantar objetos pesados, empujar, tirar, moverse, entre otros. La resistencia muscular es una cualidad fundamental de los músculos, ya que se refiere a su capacidad para mantener una contracción durante un período prolongado. Esto es esencial en actividades que exigen resistencia y durabilidad en lugar de ráfagas de fuerza a corto plazo. En situaciones como el ciclismo, la natación o incluso las tareas diarias que requieren una fuerza constante, la resistencia muscular juega un papel clave en el rendimiento y la eficiencia.

Las actividades que implican fuerza y resistencia muscular son fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de los músculos y los huesos. Cuando se realizan estas actividades, se aplican algunas veces los músculos a una tensión que los obliga a trabajar y fortalecerse con el tiempo. Esta fuerza y

resistencia mejoradas no solo son beneficiosas en términos de rendimiento físico, sino que también son importantes para la salud en general.

Estas actividades se pueden llevar en variadas formas. Una de las más simples es utilizar el propio peso corporal, como en ejercicios de calistenia, como flexiones, sentadillas, fondos de brazos, entre otros. Estos ejercicios utilizan la resistencia natural del cuerpo y no requieren equipo adicional.

Otra opción es utilizar el peso de un compañero o un objeto externo. Esto incluye actividades como carreras de carretillas, lucha con un amigo o lanzar una pelota pesada. Al involucrar a otras personas u objetos, se añade un nivel adicional de resistencia que desafía aún más los músculos.

También están disponibles las actividades de levantamiento de pesas en un gimnasio, el uso de máquinas de resistencia y otros equipos diseñados específicamente para fortalecer los músculos. Estos métodos ofrecen un control preciso sobre la cantidad de peso y la intensidad, lo que permite una progresión adecuada a medida que se gana fuerza con el tiempo.

Cuando se realizan actividades de fuerza y resistencia muscular, es fundamental tener en cuenta ciertos criterios. En primer lugar, la progresión gradual es esencial, especialmente para las personas que son nuevas en este tipo de ejercicios. Comenzar con una resistencia leve y aprender la técnica adecuada es esencial para evitar lesiones y dolores musculares.

Es fundamental comprender que el desarrollo de la fuerza muscular no se limita al levantamiento de pesas. Existen diversas actividades y ejercicios que ofrecen un desafío adecuado para fortalecer los músculos sin necesidad de equipo adicional. Esto amplía las opciones de participación en la actividad física

y permite a las personas adaptar su rutina de ejercicios según sus preferencias y recursos disponibles. La mejora de la fuerza muscular es esencial para mantener una buena salud y funcionalidad física en la vida diaria. Ejercicios como fondos de brazos, escalada, gimnasia y actividades que requieren levantar el propio cuerpo son ejemplos de cómo utilizar el peso corporal para desarrollar la fuerza muscular. Además, existen herramientas como bandas elásticas y tubos que ofrecen resistencia y permiten realizar una variedad de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Es esencial tener en cuenta que, aunque las actividades de fuerza son beneficiosas, cargar con un peso excesivo puede ser perjudicial, especialmente en el caso de niños y adolescentes, ya que puede ocasionar daños en los huesos y los cartílagos en crecimiento. Por tanto, es de suma importancia seleccionar la resistencia adecuada y contar con una supervisión que garantice una forma y técnica apropiadas para evitar posibles lesiones. La seguridad y el cuidado de la salud deben ser prioridades al realizar actividades de fuerza.

En general, la fuerza muscular y la resistencia son componentes esenciales de un programa de ejercicio completo. Estas actividades no solo mejoran el rendimiento físico, sino que también promueven la salud ósea, la resistencia y la capacidad funcional en la vida cotidiana. Consultar a un profesional del ejercicio, como un entrenador o un fisioterapeuta, puede ser beneficioso para garantizar que las actividades se realicen de manera segura y efectiva (Susana & Tony, 2009).

1.2.3.3. Actividades de flexibilidad

La flexibilidad implica la capacidad de estirar y mover los músculos y articulaciones sin restricciones ni molestias. Un buen rango de movimiento en las

articulaciones es esencial para realizar actividades diarias sin dificultad y para evitar tensiones musculares y lesiones. Mantener la flexibilidad a lo largo de la vida es crucial, ya que tiende a disminuir con la edad si no se practica regularmente. El estiramiento y los ejercicios de flexibilidad son componentes importantes de un programa de acondicionamiento físico para mejorar la salud y el bienestar general. Esto es fundamental para la función y el rendimiento físico. La flexibilidad varía según las articulaciones y depende de factores como la elasticidad de los músculos y los tejidos conectivos circundantes.

La flexibilidad es una cualidad física fundamental que va más allá de simplemente tocar los dedos de los pies o realizar posturas de yoga elaboradas. Mejorar la flexibilidad tiene una serie de beneficios para la salud y el rendimiento en diversas actividades físicas y cotidianas. Cuando los músculos y las articulaciones son flexibles, el cuerpo puede moverse más libremente y con menos restricciones. Esto es especialmente importante para actividades que implican movimientos amplios, giros, estiramientos y torsiones, como la danza, la gimnasia, el yoga y las artes marciales. Además, una buena flexibilidad puede ayudar a prevenir lesiones, ya que los músculos y las articulaciones pueden absorber el impacto de manera más eficiente y adaptarse a las demandas físicas.

Las actividades que promueven la flexibilidad incluyen ejercicios de estiramiento muscular que trabajan en el rango completo de movimiento, deportes que requieren una amplia amplitud de movimiento y prácticas corporalmente que enfatizan la conexión entre el cuerpo y la mente, como el yoga y el Pilates. . Incluso los ejercicios de fuerza que permiten un estiramiento adecuado de los músculos pueden contribuir a mejorar la flexibilidad.

Sin embargo, al realizar actividades de flexibilidad, es importante recordar varios puntos clave. La paciencia es fundamental, ya que lograr mejoras significativas en la flexibilidad puede llevar semanas o incluso meses. Estirar nunca debe causar dolor, y los movimientos deben realizarse de manera controlada, sin rebotes ni tirones. Compararse con personas más flexibles puede llevar a lesiones y debe evitarse.

La flexibilidad debe trabajarse de manera regular, preferiblemente varias veces a la semana o incluso diariamente, ya que se puede perder rápidamente si no se mantiene. La flexibilidad es un elemento esencial de la aptitud física, que se relaciona con la amplitud de movimiento de las articulaciones. Mantener una flexibilidad adecuada es fundamental para evitar lesiones, mejorar la postura, aumentar la movilidad y facilitar la realización de las tareas cotidianas. Los ejercicios de estiramiento son una estrategia eficaz para aumentar la flexibilidad y deben incluirse en una rutina de actividad física equilibrada. Mantener una buena flexibilidad es fundamental para la prevención de lesiones y para mantener un cuerpo ágil y funcional a lo largo de la vida. A medida que envejecemos, la flexibilidad tiende a disminuir, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones y limitar la capacidad de realizar actividades diarias.

Es importante comenzar a practicar ejercicios de flexibilidad desde una edad temprana y continuar a lo largo de la vida para mantener y mejorar esta calidad física. Los ejercicios de estiramiento muscular, el yoga y otras prácticas de movimiento pueden contribuir significativamente a la mejora de la flexibilidad. Esto no solo beneficia la salud física, sino que también puede mejorar la calidad de vida al facilitar una mayor libertad de movimiento y la capacidad de disfrutar de actividades físicas de forma segura y efectiva.

Estirarse cuando los músculos y las articulaciones están calientes es fundamental para una buena flexibilidad. Los músculos son más elásticos y flexibles cuando están tibios, lo que facilita el estiramiento seguro y efectivo. Por lo tanto, es recomendable realizar ejercicios de estiramiento después del calentamiento, antes de la actividad física principal, o como parte de la rutina de enfriamiento después del ejercicio. Esta práctica ayuda a prevenir lesiones, mejora la amplitud de movimiento y contribuye a mantener una buena flexibilidad a lo largo del tiempo.

La flexibilidad, que se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento, puede variar entre individuos y géneros. En general, las mujeres tienden a ser más flexibles que los hombres. Durante las fases de crecimiento, es común observar reducciones significativas en la flexibilidad debido a que los huesos a menudo crecen más rápido que los músculos y tendones, lo que puede llevar a una menor amplitud de movimiento.

Mantener y mejorar la flexibilidad es esencial para una buena salud física y una funcionalidad óptima a lo largo de la vida. Los ejercicios de estiramiento regulares pueden ayudar a contrarrestar la pérdida de flexibilidad, prevenir lesiones musculares y articulares y promover una mejor calidad de vida en general. Por lo tanto, es importante incorporar rutinas de estiramiento en la rutina de ejercicio y mantener la flexibilidad como un componente integral del bienestar físico.

1.2.3.4. Actividades de coordinación

La coordinación motriz es un componente fundamental del desarrollo físico y se define como la habilidad para sincronizar el cerebro y el sistema

nervioso con el sistema locomotor, permitiendo ejecutar movimientos precisos y fluidos. Implica la interacción entre el sistema nervioso central y los músculos, permitiendo realizar acciones complejas con destreza y precisión, como caminar, correr o realizar actividades deportivas, lo que es crucial para el rendimiento físico y las habilidades motoras. Implica la sincronización de músculos y articulaciones para lograr un movimiento eficiente y controlado. La coordinación motriz se manifiesta en una variedad de actividades físicas y deportes, desde caminar y correr hasta actividades más complejas como tocar un instrumento musical o practicar deportes de precisión como el tiro con arco. Mejorar la coordinación motriz es beneficioso no solo para el rendimiento en el deporte y la actividad física, sino también para actividades cotidianas que requieren movimientos coordinados y precisos, como escribir o manipular objetos con destreza. Implica una variedad de actividades que requieren un control preciso del cuerpo y una interacción efectiva entre el cerebro y los músculos.

Las actividades de coordinación abarcan una amplia gama de acciones, incluyendo el equilibrio corporal, actividades rítmicas, conciencia cinestésica, coordinación espacial, coordinación ojo-pie y coordinación ojo-mano. Por ejemplo, actividades como caminar sobre una barra de equilibrio, bailar, aprender nuevos movimientos de baile, realizar patadas en el fútbol o participar en deportes de raqueta involucran diferentes aspectos de la coordinación motriz.

Es importante considerar varios criterios al participar en actividades de coordinación. La seguridad es fundamental, ya que los niños a menudo pueden estar tan concentrados en estas actividades que descuidan su entorno y la presencia de otras personas. Para evitar caídas y lesiones, es esencial

proporcionar un entorno seguro y supervisar a los niños mientras desarrollan sus habilidades de coordinación.

Además, las actividades que involucran la coordinación son altamente beneficiosas para el desarrollo de habilidades motoras en la niñez y suelen ser muy divertidas para los niños. Cada niño tiene su propia curva de aprendizaje, lo que significa que algunos pueden aprender más rápido que otros. Es importante alentar a los niños a probar actividades de coordinación a su propio ritmo y brindarles apoyo a medida que desarrollan estas habilidades.

La coordinación motriz es esencial en la vida cotidiana y en la práctica deportiva y física. Ayuda a mejorar la precisión de los movimientos y a realizar tareas de manera eficiente. El desarrollo de estas habilidades en la infancia sienta las bases para una vida activa y saludable en el futuro (Susana & Tony, 2009).

1.2.4.-La actividad física adecuada para los adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona pautas clave para la actividad física en niños y adolescentes, un grupo etario que incluye a los escolares objeto de esta investigación. Estas pautas tienen como objetivo promover un estilo de vida activo y saludable desde edades tempranas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que los niños y adolescentes, de edades comprendidas entre 5 y 17 años, deben comprometerse al menos 60 minutos diarios en actividades físicas que involucren niveles de intensidad moderados a vigorosos. Esto incluye actividades como juegos, deportes, juegos al aire libre y ejercicio estructurado. Estas pautas buscan promover un estilo de vida activo desde una edad temprana para contribuir al

desarrollo saludable y la prevención de enfermedades a lo largo de la vida. Estas actividades deben ser en su mayoría aeróbicas y deben llevarse a cabo todos los días de la semana. Las actividades aeróbicas incluyen ejercicios que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, como correr, nadar, andar en bicicleta y jugar al fútbol. Fomentar estas actividades es esencial para promover la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia.

Además de las actividades aeróbicas, es importante que los niños y adolescentes incluyan ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo en su rutina de actividad física. Estos ejercicios ayudan a desarrollar y fortalecer los músculos y huesos, lo que es esencial para un desarrollo saludable y la prevención de lesiones. Se recomienda que realice este tipo de actividad al menos tres días a la semana para obtener beneficios óptimos en su salud y bienestar. Esto puede incluir ejercicios como levantar pesas o realizar movimientos que trabajen los músculos y los huesos. Estos ejercicios son fundamentales para el desarrollo de una base sólida de fuerza y para garantizar huesos fuertes a medida que los jóvenes crecen.

Otro elemento crucial de las recomendaciones de la OMS implica disminuir la cantidad de tiempo que se pasa en actividades sedentarias, como ver televisión o participar en videojuegos. Limitar estas actividades contribuye a mantener un equilibrio entre el tiempo activo y el tiempo de inactividad.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) hace hincapié en la importancia de que los niños y adolescentes participen en actividad física de manera regular y diversa. Esto conlleva una serie de beneficios para su salud, como una mejor condición cardiovascular, fuerza muscular y densidad ósea. Establecer estos hábitos desde una edad temprana es esencial para fomentar un

estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida. Además, reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias contribuye a mantener un equilibrio saludable entre la actividad física y el reposo. La actividad física regular en la infancia y la adolescencia también ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. Además, promueve el desarrollo psicológico y social de los niños, mejorando su autoestima, autoimagen y habilidades de trabajo en equipo. Para lograr estos beneficios, se recomienda que los niños y adolescentes participen en al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana. Esto puede incluir juegos activos, deportes, actividades al aire libre y juegos en grupo. En resumen, la actividad física regular en esta etapa de la vida es esencial para un desarrollo saludable y para sentar las bases de un estilo de vida activo en la edad adulta (OMS, 2022).

Igualmente, la OMS, considera que la práctica de la actividad física mejora el estado físico, la salud cardiometabólica, el desempeño escolar, reduce la depresión así como otros componentes de la salud mental, se produce una reducción de la adiposidad.

Promover modos de vida saludables, poniendo un fuerte énfasis en la actividad física (AF), representa una estrategia fundamental para la prevención de enfermedades crónicas, incluida la obesidad, que plantean un importante desafío para la salud pública a nivel global, mejorar la salud general y el bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) respalda esta recomendación. La AF tiene efectos positivos en la resistencia, circulación, capacidad pulmonar, fuerza muscular y densidad ósea, además de impactar positivamente en el comportamiento y las relaciones interpersonales.

Sin embargo, los niveles de AF han disminuido en la última década, especialmente en niños y adolescentes, debido al aumento del tiempo frente a las pantallas y la falta de motivación de los padres. Varios factores determinan la práctica de la AF y se agrupan en categorías personales, de comportamiento y ambientales. Identificar estos factores es esencial para diseñar intervenciones efectivas.

Medir la AF es crucial para evaluar estas intervenciones. Los métodos incluyen sensores de movimiento, observación directa, cuestionarios y diarios de AF. Los cuestionarios de autoreporte son comunes en estudios epidemiológicos, aunque su validez y reproducibilidad pueden variar según la memoria, el período de recuerdo, el formato y la población estudiada. A pesar de estas limitaciones, siguen siendo una herramienta útil debido a su bajo costo y facilidad de implementación en grandes muestras.

Esta revisión se centra en la importancia de la AF en niños y adolescentes, destacando sus determinantes. Además, se describen métodos para medir la AF, con un enfoque en cuestionarios, tanto en formato impreso como digital. Es relevante en el contexto actual y proporciona información útil para abordar los desafíos de promover un estilo de vida activo y saludable en la población joven. Esta revisión es una contribución importante, ya que es una de las pocas disponibles en español que se adapta a nuestra realidad y ofrece una visión completa de la AF niños y adolescentes(Lemos & Dallos, 2010).

1.2.4.1.-La práctica de la Actividad Física

La actividad física (AF) se asocia con una mejor calidad de vida y es recomendada para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). La actividad física regular proporciona una amplia gama de beneficios para la salud. Además de reducir los niveles de colesterol y glucemia, también se ha demostrado que disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión, y mejora las funciones cognitivas y el rendimiento académico. Para aprovechar estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los individuos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana. Estas recomendaciones son cruciales para promover un estilo de vida activo y saludable.

En Latinoamérica, la falta de actividad física es un problema significativo que afecta a más de un cuarto de la población mayor de 14 años. Por ejemplo, en Argentina, la mayoría de los hombres y mujeres de entre 25 y 70 años no cumplen con las recomendaciones de actividad física regular. En Colombia, las estadísticas muestran una variación en los niveles de actividad física, con un 53,5% de la población alcanzando los niveles mínimos recomendados. Sin embargo, existen diferencias significativas en función de la edad, el nivel económico y la educación. Abordar esta falta de actividad física es fundamental para promover estilos de vida más saludables en la región (Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017).

La actividad física desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar de los adolescentes. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa se basa en evidencia sólida. La falta de actividad física en esta etapa de la vida puede

tener efectos negativos, como cambios en la composición corporal y problemas de satisfacción con la imagen corporal.

Por otro lado, la práctica regular de actividad física en la adolescencia ofrece una serie de beneficios significativos. Ayuda a mejorar la condición física y reducir el riesgo de problemas de salud cardiometabólicos. Además, influye positivamente en la calidad del sueño, la calidad de vida percibida y la autoestima. También desempeña un papel importante en la prevención de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad, proporcionando un alivio natural del estrés.

A pesar de las ventajas mencionadas, la cantidad de actividad física que los adolescentes realizan actualmente es insuficiente, y el sedentarismo representa un problema significativo para la salud. Los cambios en los patrones de tiempo libre han llevado a un aumento en el sedentarismo y a una disminución de la atención prestada a la actividad física.

La actividad física en adolescentes es un comportamiento complejo influenciado por una variedad de factores, incluyendo aspectos físicos, psicológicos y socioeconómicos, así como el entorno en el que viven y estudian. Además, la influencia de sus pares, la disponibilidad de actividades deportivas y la accesibilidad a instalaciones deportivas desempeñan un papel importante en su participación en la actividad física.

Es crucial destacar que la actividad física en la adolescencia es fundamental para prevenir problemas de salud a corto y largo plazo. A pesar de estos beneficios, la cantidad de actividad física que los adolescentes realizan

actualmente es insuficiente, lo que se relaciona con cambios en los patrones de tiempo libre y un mayor sedentarismo.

Para abordar este desafío de salud pública, es necesario adoptar un enfoque integral que promueva la actividad física en la adolescencia y tenga en cuenta todos estos factores influyentes. Esto podría incluir políticas escolares que fomenten la participación en deportes y actividades físicas, así como programas de concienciación y promoción en la comunidad para alentar a los adolescentes a ser activos y llevar un estilo de vida saludable.(Jiménez Boraita et al., 2022).

1.2.5.-Enfoques teóricos sobre la práctica de la actividad física

La actividad física es un comportamiento humano complejo y multifacético que está influenciado por una serie de determinantes. Comprender estos determinantes es esencial para promover la actividad física de manera efectiva y desarrollar estrategias que fomenten un estilo de vida activo en diferentes grupos de población, incluyendo a los niños y jóvenes. Los determinantes de la actividad física pueden dividirse en varios niveles, incluyendo factores individuales, sociales y ambientales. A nivel individual, factores como la motivación, la autoeficacia, las creencias y actitudes hacia la actividad física, la percepción de la salud y la capacidad física juegan un papel importante en la decisión de una persona de participar en actividades físicas.

A nivel social, las influencias de la familia, los amigos, los compañeros de clase y la comunidad pueden ser determinantes clave en la participación de los niños y jóvenes en la actividad física. Por ejemplo, si un niño tiene amigos que participan en deportes o actividades físicas, es más probable que se involucre en ellas también. Además, los determinantes ambientales, como la disponibilidad de

instalaciones deportivas, la seguridad en las áreas de juego y la accesibilidad a espacios al aire libre, pueden tener un impacto significativo en la actividad física de los niños y jóvenes.

1.2.5.1.-La teoría de los determinantes

Las teorías de los determinantes de la AF permiten identificar los elementos que influyen en la decisión de una persona de ser esencialmente activa o no. Estos determinantes pueden ser de naturaleza personal, conductual o ambiental. Los factores personales pueden incluir la motivación, la autoeficacia y las creencias individuales sobre la AF. Los factores conductuales se refieren a patrones de comportamiento, como la falta de tiempo o la falta de interés. Los factores ambientales comprenden el entorno físico, la disponibilidad de instalaciones deportivas y la influencia social, como la familia y los amigos.

La comprensión de estos determinantes es fundamental para diseñar intervenciones efectivas que fomenten la AF en diferentes grupos de población. Al analizar los determinantes específicos que influyen en un grupo particular, como niños y jóvenes, se pueden adaptar estrategias y programas de intervención de manera que sean más adecuados y efectivos. Además, estas teorías permiten interpretar los diferentes contextos y situaciones que afectan la práctica de la AF y guiarán el desarrollo de contenido y enfoques específicos para cada grupo al que se dirigen las intervenciones.

Las teorías de los determinantes de la AF ofrecen una base sólida para comprender por qué las personas eligen ser activas o sedentarias y proporcionan orientación valiosa para la planificación de intervenciones que promueven la AF, considerando las características y necesidades específicas de diferentes grupos

demográficos. Estas teorías son esenciales para abordar el desafío de aumentar la actividad física y mejorar la salud en la población.

La práctica de la actividad física (AF) es un comportamiento humano influenciado por múltiples factores, y para comprender mejor estos elementos, se han desarrollado diversas teorías y enfoques teóricos. Estos enfoques teóricos describen los factores que promueven (facilitadores) o dificultan (barreras) la AF, conocidos como determinantes. Estos determinantes ofrecen pautas esenciales para diseñar e implementar intervenciones en AF, adaptadas a las características específicas de grupos poblacionales, como niños y jóvenes.

Las teorías de los determinantes de la AF permiten identificar los elementos que influyen en la decisión de una persona de ser esencialmente activa o no. Estos determinantes pueden ser de naturaleza personal, conductual o ambiental (Sallis et al., 1992). Los factores personales pueden incluir la motivación, la autoeficacia y las creencias individuales sobre la AF. Los factores conductuales se refieren a patrones de comportamiento, como la falta de tiempo o la falta de interés. Los factores ambientales comprenden el entorno físico, la disponibilidad de instalaciones deportivas y la influencia social, como la familia y los amigos. La comprensión de estos determinantes es fundamental para diseñar intervenciones efectivas que fomenten la AF en diferentes grupos de población. Al analizar los determinantes específicos que influyen en un grupo particular, como niños y jóvenes, se pueden adaptar estrategias y programas de intervención de manera que sean más adecuados y efectivos. Además, estas teorías permiten interpretar los diferentes contextos y situaciones que afectan la práctica de la AF y guiarán el desarrollo de contenido y enfoques específicos para cada grupo al que se dirigen las intervenciones.

Las teorías de los determinantes de la AF ofrecen una base sólida para comprender por qué las personas eligen ser activas o sedentarias y proporcionan orientación valiosa para la planificación de intervenciones que promueven la AF, considerando las características y necesidades específicas de diferentes grupos demográficos. Estas teorías son esenciales para abordar el desafío de aumentar la actividad física y mejorar la salud en la población.

1.2.5.1.1.-Determinantes de la actividad física

Por otro lado se han categorizado los determinantes de la actividad física en cuatro grupos principales: biológicos y de desarrollo, psicológicos y emocionales, socioculturales y ambiente físico(Sallis & Owen, 1999)Dentro de estos grupos, algunos factores son susceptibles de modificación, como los relacionados con el comportamiento, el entorno y las características fisiológicas, como la capacidad aeróbica. En contraste, otros factores son inherentemente genéticos y no pueden ser alterados. Esta clasificación proporciona una estructura para comprender cómo diferentes influencias afectan la participación en la actividad física y ayuda a identificar áreas específicas en las que se pueden realizar intervenciones para promover un estilo de vida activo.

Biológicos y de Desarrollo

Los factores biológicos y del desarrollo son elementos clave en la relación entre la actividad física (AF) y los niños en sus primeros años de vida. Durante la infancia, los niños experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico, lo que incluye el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como gatear, caminar, correr, saltar y lanzar.

Estas habilidades motoras son cruciales porque sientan las bases para una vida activa y saludable en el futuro. A medida que los niños adquieran estas habilidades, pueden participar en una variedad de actividades físicas que les permiten moverse, explorar su entorno y socializar con otros niños. Sin embargo, a pesar de la adquisición de estas habilidades motoras, la relación entre la actividad física y los niños no es lineal. A medida que los niños crecen, a menudo enfrentan desafíos en términos de mantener niveles adecuados de actividad física. Esto se debe a una serie de factores, como el aumento de las responsabilidades académicas, el tiempo dedicado a la tecnología y las demandas sociales.

Es importante reconocer que la promoción de la actividad física en la infancia debe considerar la interacción de estos factores biológicos y de desarrollo con otros determinantes, como el entorno familiar, escolar y social. La comprensión de estos elementos es esencial para fomentar un estilo de vida activo en los niños y brindarles la oportunidad de desarrollar hábitos saludables desde una edad temprana.

La diferencia en los niveles de actividad física entre niños y niñas es un aspecto importante para considerar en el desarrollo de habilidades motoras y destrezas físicas. Los niños suelen ser más activos y participar en actividades físicas de mayor intensidad con mayor frecuencia que las niñas. Esta disparidad puede tener un impacto en cómo desarrollan sus habilidades motoras y cómo se relacionan con su propio cuerpo.

El desarrollo físico juega un papel crucial en esta diferencia, ya que los niños tienden a tener una mayor masa muscular y fuerza en comparación con las niñas, lo que les permite realizar actividades físicas más intensas y desafiantes. Además, la socialización también desempeña un papel importante, ya que las expectativas culturales y de género pueden influir en las preferencias y comportamientos de actividad física de los niños y las niñas.

Es esencial reconocer estas diferencias de género en la actividad física para diseñar estrategias de promoción de la salud que sean inclusivas y fomenten la participación de todos los niños y niñas en actividades físicas beneficiosas para su desarrollo motor y bienestar general.

Es importante mencionar que la maduración biológica y el crecimiento son factores que varían de manera individual y son independientes en cada persona. Esto significa que el ritmo de desarrollo físico y biológico de un individuo a otro, lo que puede influir en la relación entre habilidades motoras y nivel de AF.

Durante los primeros años de la infancia, se adquirieron habilidades motoras que son fundamentales para la participación en la AF. Aunque existe una diferencia en la actividad física entre niños y niñas, esta disparidad puede deberse a múltiples factores, incluyendo el desarrollo físico y la socialización. Además, es importante reconocer que la maduración biológica y el crecimiento son aspectos individuales que influyen en esta relación de manera única para cada persona.

Psicológicos y Emocionales

La relación entre factores psicológicos y emocionales y la práctica de la actividad física (AF) en jóvenes ha sido objeto de investigación. La investigación

en el campo de la actividad física enfrenta ciertos desafíos metodológicos. Uno de los desafíos principales es la definición precisa de las variables y la intensidad de la actividad física. La variedad de actividades físicas y su intensidad pueden variar ampliamente, lo que complica la comparación de resultados entre estudios. Además, la validez y reproducibilidad de los instrumentos utilizados para medir la actividad física pueden ser cuestionadas, lo que afecta la confiabilidad de los resultados.

Es importante señalar que la mayoría de estos estudios se han centrado en adolescentes y jóvenes adultos, mientras que la actividad física en niños, especialmente en aquellos menores de 10 años, puede tener características diferentes. Por lo tanto, es esencial abordar estos desafíos metodológicos y mejorar la precisión en la medición de la actividad física, especialmente en poblaciones más jóvenes, para obtener una comprensión más completa de su impacto en la salud y el desarrollo, esto debido a que los niños pueden tener dificultades para recordar y reportar sus actividades físicas en formularios de autoreporte debido a su nivel de desarrollo cognitivo.

La evaluación de variables psicológicas, como la personalidad, la motivación, la tolerancia al estrés, la satisfacción con el movimiento, la autoconfianza y la independencia, está en sus primeras etapas de desarrollo. Sin embargo, se ha encontrado una mejora positiva entre el disfrute de la actividad física y la cantidad de AF realizada. Es decir, cuanto más disfruten los jóvenes de una actividad, más probable es que la practiquen con regularidad.

La autoeficacia, que se refiere a la confianza de una persona en su capacidad para llevar a cabo una actividad específica en situaciones determinadas, desempeña un papel crucial en la participación en la actividad

física. La autoeficacia puede variar según el tipo de actividad y la condición física de la persona. Se ha demostrado que la autoeficacia es un indicador sólido de la práctica de la actividad física, la intención de llevarla a cabo y las creencias individuales en jóvenes. En resumen, los factores psicológicos y emocionales tienen un impacto significativo en la participación de los jóvenes en la actividad física, y la autoeficacia es un factor determinante que influye en sus decisiones y comportamientos en este contexto.

Los Determinantes Socioculturales

Los determinantes socioculturales juegan un papel crucial en la participación de los niños en la actividad física (AF). Entre estos, los comportamientos de los padres tienen una influencia significativa. Esta influencia puede ser directa, a través del apoyo y proporcionando un entorno propicio para la práctica de la AF. También puede ser indirecta, al servir como modelos y establecer patrones de comportamiento activo. Aunque en algunos casos, la influencia de los padres puede ser sustituida por la presión social de compañeros y modelos externos, como atletas profesionales u otras figuras populares en el entorno del niño.

Estudios han evidenciado que los hijos de padres activos, tanto el padre como la madre, tienen seis veces más probabilidades de ser activos esencialmente en comparación con aquellos cuyos padres no lo son. Esta influencia parental es una poderosa motivación para que los niños adopten un estilo de vida activo desde temprana edad. Además, la presencia de modelos externos de comportamiento, como deportistas famosos, puede impulsar a los niños a participar en actividades físicas.

Es importante destacar que la oferta de clubes deportivos y organizaciones deportivas tiende a estar enfocada principalmente en deportes de alta intensidad que pueden no resultar tan atractivos para las niñas. Esta diferencia en la oferta de actividades puede contribuir al descenso en la participación de las niñas en la AF a lo largo del tiempo.

La influencia de los comportamientos parentales y de los modelos externos es un factor determinante en la participación de los niños en la actividad física. Los padres activos sirven como modelos a seguir y brindan apoyo directo, mientras que la influencia de modelos externos también desempeña un papel importante en motivar a los niños a ser esencialmente activos. Sin embargo, es esencial considerar la diversidad de preferencias y necesidades, especialmente en relación a la participación de las niñas en actividades físicas.

Los determinantes ambientales

Los determinantes ambientales influyen en la práctica de la actividad física (AF) en niños y adolescentes, y estos determinantes están relacionados con el entorno físico y social en el que viven, incluyendo el hogar y la escuela. Estos factores pueden actuar como facilitadores o barreras para la AF, dependiendo de las condiciones. En el entorno escolar, la frecuencia, la intensidad y la calidad de las clases de educación física desempeñan un papel importante en la promoción de la AF. Sin embargo, a medida que los niños y jóvenes envejecen, la participación en clases de educación física y la práctica de AF disminuyen.

En algunos casos, las instituciones educativas han reducido o eliminado las clases de educación física, lo que afecta negativamente la oportunidad de los

niños de participar en actividad física. Aunque existen programas deportivos organizados en algunas escuelas, a menudo están dirigidos a atletas de élite y no cumplen con las expectativas de género, ya que suelen ser predominantemente exigentes y carecen de otros beneficios importantes, como las interacciones sociales.

Además, el tiempo que los niños pasan frente a pantallas, como videojuegos, Internet y televisión, ha aumentado y se asocia con niveles más bajos de AF, lo que contribuye a la obesidad. En muchos casos, la inseguridad en algunos países latinoamericanos y la necesidad de las madres de trabajar fuera de casa pueden limitar la supervisión y el cuidado de los niños durante la práctica de AF.

Los determinantes ambientales, incluyendo la calidad de la educación física en las escuelas, la disponibilidad de programas deportivos, el tiempo frente a las pantallas y las condiciones de seguridad, desempeñan un papel esencial en la promoción o limitación de la AF en niños y adolescentes. Estas circunstancias pueden influir en sus hábitos de actividad física y, en última instancia, en su salud y bienestar.

1.2.5.2.-El modelo de las creencias sobre la salud

Este modelo sostiene que la anticipación de consecuencias adversas para la salud y el deseo de evitar o minimizar estos efectos negativos refuerzan la motivación hacia la autoprotección. En otras palabras, las personas se sienten motivadas para mantener su buena salud y prevenir enfermedades cuando creen que ciertos comportamientos, como la participación en actividad física, pueden ayudar a reducir los riesgos para su salud. Además, este modelo también

considera que las personas evalúan cuidadosamente los beneficios esperados de la reducción del riesgo en comparación con los costos esperados de tomar para proteger su salud. Cuando los beneficios superan los costos, es más probable que las personas se comprometan en comportamientos saludables como la AF(Abarca Sos et al., 2014).

1.2.5.3.- El Modelo de la Acción Razonada

Por otro lado, la Teoría de la Acción Razonada también se enfoca en la toma de decisiones en relación con la salud. Esta teoría sugiere que las personas consideran sus actitudes hacia un comportamiento, como la AF, junto con las normas sociales y las percepciones de control conductual para determinar su intención de realizar ese comportamiento. En otras palabras, si una persona tiene una actitud positiva hacia la AF, si percibe que es socialmente aceptable y si se siente capaz de llevar a cabo la AF, es más probable que tenga la intención de participar en la misma(Abarca Sos et al., 2014).

La predicción y comprensión de la conducta humana es un desafío complejo para la psicología, ya que involucra una amplia variedad de factores que afectan tanto el inicio, el mantenimiento como la finalización de un comportamiento específico. Para abordar esta complejidad, los psicólogos se centran en estudiar los procesos que subyacen a la conducta, tanto los observables como los procesos psicológicos que ocurren antes, durante y después de la ejecución de un comportamiento.

El comportamiento humano es observable, pero los procesos psicológicos subyacentes que influyen en dicho comportamiento no lo son. Sin embargo, comprender estos procesos es esencial en psicología, ya que permite explicar, predecir y anticipar la conducta antes de que ocurra. Esta anticipación es

fundamental para la supervivencia y ha sido importante en la evolución tanto filogenética como ontogenética.

La Teoría de la Acción Razonada, propuesta por Fishbein y Ajzen, también se enfoca en la predicción de la conducta y sugiere que la intención de llevar a cabo un comportamiento es el determinante inmediato de la conducta. La intención de realizar un comportamiento se basa en dos factores previos: la actitud hacia ese comportamiento y la norma subjetiva, que refleja cómo la influencia de la sociedad y la cultura afecta la decisión de una persona. Estos factores juntos influyen en las elecciones y acciones de una persona (Carpi & Breva, 1997).

La predicción de la conducta humana implica una consideración de factores cognitivos, afectivos y sociales, así como la comprensión de las creencias y las actitudes específicas relacionadas con la conducta en cuestión. Estos elementos son esenciales para anticipar y comprender el comportamiento humano.

La Teoría de la Acción Razonada propone que la intención de realizar un comportamiento específico es un indicador clave de si alguien llevará a cabo ese comportamiento o no. En el contexto de la actividad física, esto significa que si una persona tiene una fuerte intención de hacer ejercicio de manera regular, es más probable que realmente lo haga. Sin embargo, la intención no es el único factor determinante; También se deben considerar otros factores, como las creencias y actitudes individuales hacia la actividad física, así como la influencia de las normas sociales y culturales.

Por lo tanto, para promover la actividad física en estudiantes adolescentes, es esencial no solo entender sus actitudes generales hacia el ejercicio, sino también considerar las creencias y actitudes específicas que puedan influir en su intención de participar en actividades físicas. Este enfoque holístico, que aborda factores cognitivos, afectivos y sociales, es fundamental para diseñar estrategias efectivas que fomenten la actividad física en esta población y contribuyan a mejorar su salud y bienestar.

Ambos modelos enfatizan la importancia de la percepción de riesgo y los beneficios asociados con la AF en la toma de decisiones relacionadas con la salud. Las personas tienden a actuar de manera más saludable cuando creen que la AF puede reducir el riesgo de enfermedades y cuando los beneficios superan los costos percibidos. Además, la influencia de las normas sociales y la percepción de control conductual también desempeñan un papel importante en la motivación para participar en la AF.

Estos modelos teóricos ayudan a comprender cómo las creencias, actitudes y percepciones influyen en la motivación de las personas para llevar a cabo la AF como un comportamiento de protección de la salud. Estas teorías proporcionan una base sólida para diseñar estrategias efectivas de promoción de la AF y fomentar un estilo de vida saludable.

El comportamiento de la práctica de actividad física (AF) en las personas, especialmente en el contexto de los estudiantes adolescentes, puede ser explicado por diferentes teorías psicológicas que se centran en factores cognitivos y de motivación. Dos teorías ampliamente reconocidas son la Teoría Socio-Cognitiva de Bandura y la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen.

1.2.5.4.-La Teoría Socio-Cognitiva

La Teoría Socio-Cognitiva, propuesta por Albert Bandura, La teoría se enfoca en la autoeficacia, que implica la confianza de una persona en su capacidad para llevar a cabo una tarea particular de manera efectiva. En el contexto de la AF, la autoeficacia influye en las posibilidades de éxito de una persona al anticipar resultados positivos o negativos. Por ejemplo, si un estudiante adolescente se siente seguro de que puede participar en una actividad física y obtener resultados positivos, es más probable que se involucre en la práctica de AF. Esta teoría subraya la importancia de la confianza en uno mismo y cómo esta confianza afecta las decisiones y acciones de una persona en relación con la AF.

1.2.5.5.-Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen

Por otro lado, la Teoría de la Conducta Planificada, desarrollada por Icek Ajzen, sugiere que la práctica de la AF está condicionada por tres factores principales: la actitud hacia la realización de la AF, las creencias normativas (las opiniones de los demás sobre la AF) y el control conductual percibido (la percepción de la facilidad o dificultad para llevar a cabo la AF). En otras palabras, si un adolescente estudiante tiene una actitud positiva hacia la AF, percibe que las personas importantes en su vida apoyan la práctica de AF y cree que tiene control sobre su capacidad para hacerlo, es más probable que participe activamente en la AF.

Tanto la Teoría Socio-Cognitiva como la Teoría de la Conducta Planificada proporcionan un marco teórico para comprender por qué los estudiantes adolescentes eligen participar o no en la AF. Estas teorías destacan la

importancia de los factores cognitivos, las creencias y la motivación en la toma de decisiones y comportamientos relacionados con la AF en esta población.

1.2.5.6.-El Modelo de Valor de las Expectativas

El "modelo de valor de las expectativas" (EVM) es una perspectiva ampliamente empleada para comprender la participación en actividad física (AF) en personas. Este modelo se fundamenta en múltiples aspectos interrelacionados que afectan a la elección de involucrarse en la AF (Eccles & Wigfield, 2002).

En primer lugar, se destaca el valor atribuido por el individuo a la práctica de AF. Este valor puede ser intrínseco (disfrute, bienestar) o extrínseco (recompensas externas como reconocimiento social o beneficios físicos). Cuanto mayor sea el valor atribuido a la AF, mayor será la probabilidad de que una persona se involucre en ella.

En segundo lugar, el modelo considera las expectativas de éxito y fracaso en la AF. Si una persona anticipa que tendrá éxito en la actividad y experimentará resultados positivos, es más probable que participe activamente. Por el contrario, si anticipa fracaso o consecuencias negativas, es menos probable que se involucre.

Tercero, el modelo se enfoca en las atribuciones causales y cómo las personas interpretan su propia ejecución en la AF. Las creencias sobre por qué tuvieron éxito o fracasaron en la AF pueden influir en su motivación para continuar o abandonar.

Cuarto, el EVM considera cómo la socialización de género afecta las elecciones de AF. Las normas de género y las expectativas sociales pueden

influir en si alguien se involucra en actividades específicas consideradas "apropiadas" para su género.

Finalmente, el modelo también analiza cómo las creencias y conductas de "otros significativos" en la vida de una persona, como familiares, amigos o modelos a seguir, pueden influir en su decisión de practicar AF. Si estas personas cercanas promueven o participan en la AF, es más probable que el individuo siga su ejemplo.

El modelo de "valor de las expectativas" proporciona una visión integral de cómo los factores individuales, cognitivos, sociales y de género influyen en la decisión de participar en la AF. Ayuda a comprender por qué algunas personas eligen practicar AF mientras que otras no, y cómo se pueden diseñar estrategias efectivas para fomentar la participación en la AF en diferentes poblaciones.

1.2.5.7.-El modelo Transteórico (Trans Theoretical Model, TTM)

Propuesto por (Prochaska & Diclemente, 1982) es una teoría de cambio que se puede aplicar en la psicoterapia. Propone un enfoque más integrador que tiene en cuenta los diferentes estadios de cambio que experimentan las personas.

La Terapia Trans-Teórica se El modelo de cambio transteórico se apoya en la concepción de que el proceso de cambio es evolutivo y consta de diversas etapas. Estas fases abarcan desde la precontemplación, donde el individuo no tiene conciencia de su necesidad de cambio, hasta la contemplación, donde comienza a considerar la posibilidad de modificar su comportamiento. Luego sigue la preparación, la acción, y finalmente, el mantenimiento. Cada fase posee características específicas y desafíos particulares, lo que requiere que la terapia

se adapte a las necesidades de la persona según su etapa de cambio. Este enfoque reconoce la complejidad del proceso de modificación del comportamiento y busca una intervención ajustada a cada individuo.

El TTM identifica cinco etapas clave en el proceso de cambio en relación con la AF:

- **Precontemplación:** Los individuos no están conscientes de la necesidad de cambiar su comportamiento y no tienen intención de comenzar la AF en el corto plazo. Pueden no ser conscientes de los beneficios de la AF o pueden estar en negación sobre su necesidad.
- **Contemplación:** Reconocen la necesidad de cambiar su comportamiento y comienzan a considerar seriamente la posibilidad de comenzar la AF en el futuro cercano. Están pesando los pros y los contras de hacerlo.
- **Preparación:** Las personas en esta etapa están comprometidas en dar los primeros pasos hacia la práctica de la AF. Pueden estar planificando unirse a un gimnasio, comprar equipo de ejercicio o buscar clases de actividad física.
- **Acción:** En esta etapa, las personas han comenzado a realizar la AF de manera regular y están trabajando activamente en su implementación.
- **Mantenimiento:** Las personas en esta etapa han mantenido la práctica de la AF durante un período prolongado y están comprometidas en continuar haciéndolo a largo plazo(Abarca Sos et al., 2014).

El TTM reconoce que el cambio de comportamiento es un proceso gradual y que las personas pueden avanzar y retroceder entre estas etapas. Además, el

modelo también considera la importancia de los factores motivacionales, la autoeficacia y la adquisición de habilidades en cada etapa.

Comprender en qué etapa se encuentra una persona en relación con su comportamiento de AF es esencial para diseñar intervenciones efectivas que se ajusten a sus necesidades y desafíos específicos en ese momento. El TTM proporciona un marco sólido para abordar el cambio de actitud y comportamiento hacia la práctica de la AF y fomentar un modo de vida más dinámico y beneficioso para la salud.

El modelo también destaca la importancia de la autoeficacia, es decir, la creencia de una persona en su capacidad para cambiar. La terapia debe ayudar a las personas a desarrollar su autoeficacia y a superar las barreras que les impiden cambiar.

La Terapia Trans-Teórica ha demostrado ser efectiva en una amplia gama de problemas de salud, incluyendo el tabaquismo, el abuso de sustancias, la obesidad y la depresión. Los estudios han demostrado que la terapia es más efectiva cuando se adapta a la etapa de cambio de la persona y se centra en mejorar su autoeficacia.

Sin embargo, el modelo también ha recibido críticas. Algunos argumentan que la Terapia Trans-Teórica no tiene en cuenta factores sociales y culturales que pueden influir en el cambio. Otros argumentan que el modelo es demasiado simplista y no tiene en cuenta la complejidad del cambio humano.

A pesar de estas críticas, la Terapia Trans-Teórica sigue siendo una herramienta valiosa para los terapeutas que buscan ayudar a las personas a

cambiar. Al centrarse en las etapas de cambio y la autoeficacia, la terapia puede ser más efectiva y adaptarse mejor a las necesidades de cada persona.

1.2.5.8.-El "Modelo de Promoción de la Actividad Física en Jóvenes".

El "Modelo de Promoción de la Actividad Física en Jóvenes", desarrollado por GJ Welk(Welk, 1999), es un modelo específicamente diseñado para comprender los determinantes que influyen en la práctica de AF en los jóvenes.

Aborda factores que se agrupan en cuatro categorías principales:

- Factores que predisponen: En esta categoría se considera si los jóvenes perciben que la AF vale la pena. Esto involucra la percepción de los beneficios y costos de participar en actividades físicas, así como el disfrute que experimentan al hacerlo. También se evalúa si los jóvenes se sienten capaces de realizar estas actividades, lo que incluye la percepción de su competencia, autoeficacia y autoconcepto físico.
- Factores que facilitan: Estos factores se refieren a las condiciones y recursos que hacen que la práctica de la AF sea más accesible y viable. Esto incluye la condición física de los jóvenes, la disponibilidad de instalaciones y equipamiento, así como el entorno físico y social en el que se desenvuelven.
- Factores que refuerzan: En esta categoría se analiza la influencia de "otros significativos" en la vida de los jóvenes, como sus padres, amigos, compañeros de clase o entrenadores. Estos factores sociales pueden actuar como impulsores o barreras para la práctica de la AF, ya que influyen en las decisiones y la motivación de los jóvenes.
- Factores demográficos: Este grupo de factores tiene en cuenta características como la edad, el género, el estatus socioeconómico y la cultura, ya que estas variables pueden desempeñar un papel importante en la participación de los jóvenes en la AF.

Welk enfatiza que los factores determinantes de la AF en jóvenes son multifactoriales, y su identificación puede variar según los instrumentos y enfoques teóricos utilizados. Algunos de los determinantes más comunes

identificados en sus investigaciones incluyen la competencia percibida, la autoeficacia, la satisfacción, la influencia parental y la disponibilidad de programas y recursos adecuados..

Este modelo proporciona una estructura conceptual sencilla que puede guiar los esfuerzos de promoción de la AF en niños y adolescentes. Al categorizar y relacionar los diversos factores que afectan la práctica de la AF, ofrece una base sólida para la investigación y el diseño de intervenciones destinadas a fomentar un estilo de vida activo y saludable en la juventud(Moral, 2017).

1.2.6.-La actividad física desde el Ministerio de Educación

El Diseño Curricular Nacional integra la participación de la actividad física como parte del desarrollo de la competencia “asume una vida saludable”, Esto implica que los estudiantes deben tener una comprensión reflexiva de su bienestar y deben involucrarse en prácticas autónomas que conduzcan a una mejora en su calidad de vida. Esto incluye la participación en actividades físicas para la salud, así como la adquisición de conocimientos relacionados con una postura corporal adecuada, una alimentación saludable y la higiene corporal, todo ello adaptado a sus recursos y entorno (Ministerio de Educación, 2016).

Esta competencia, denominada "asumir una vida saludable", aborda la interrelación entre la actividad física, la alimentación, la postura corporal y la higiene en el contexto de la salud. Significa comprender cómo estos factores influyen en el bienestar integral, que engloba aspectos físicos, psicológicos y emocionales. Los estudiantes deben adquirir conocimientos sobre la importancia de estos hábitos saludables y cómo pueden mejorar su calidad de vida. Esto implica no solo conocer los conceptos teóricos, sino también aplicarlos en la vida cotidiana. Los estudiantes deben ser capaces de planificar rutinas, dietas y

prácticas de higiene que reflejen su comprensión de estos conceptos. Además, deben adaptar estas prácticas a sus necesidades individuales, sus recursos y el entorno en el que se encuentran.

Busca empoderar a los estudiantes para que sean conscientes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y les proporciona las herramientas para tomar decisiones informadas y aplicarlas en su vida diaria, lo que contribuye a su bienestar físico y emocional.

El Diseño Curricular Nacional, establecido por el Ministerio de Educación en 2016, promueve la incorporación de la práctica de la actividad física como parte fundamental del desarrollo de la competencia "asume una vida saludable". Esta competencia reconoce la importancia de que los estudiantes adquieran una conciencia reflexiva sobre su bienestar y adopten prácticas autónomas que conduzcan a una mejora significativa en su calidad de vida. Dentro de esta perspectiva, se enfatiza la práctica de actividad física como un componente esencial para mantener una vida saludable.

La competencia "asume una vida saludable" se desglosa en dos capacidades interrelacionadas:

Este enfoque curricular busca empoderar a los estudiantes, no solo proporcionándoles información sobre salud y actividad física, sino también fomentando la toma de decisiones informadas y responsables en su vida diaria. Los jóvenes aprenderán a evaluar críticamente su propio bienestar y aplicar estrategias concretas para mantenerlo y mejorarlo.

El Diseño Curricular Nacional se basa en la premisa de que la educación no solo debe proporcionar conocimientos, sino también habilidades y actitudes

que permitan a los estudiantes llevar una vida saludable y plena. La integración de la actividad física como parte de esta competencia es esencial para promover un enfoque integral de la salud y el bienestar en la educación de los jóvenes, preparándolos para tomar decisiones informadas y responsables en su vida cotidiana.

1.2.7.-La Evaluación de la actividad física

Para la evaluación de la actividad física se utilizan una diversidad de técnicas e instrumentos de evaluación, siendo los cuestionarios los de mayor uso, estos brindan un adecuado nivel de detalle. A pesar de la existencia de distintas técnicas e instrumentos es necesario considerar la pertinencia de los mismos, en tal sentido esta investigación utilizará el instrumento desarrollado para medir los niveles de actividad física de poblaciones escolares y adultas(Gómez Campos et al., 2012); este cuestionario ha sido propuesto para adolescentes de ambos sexos que asisten a escuelas públicas de nuestro país, evalúa tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad.

La dimensión del tipo de actividad física considera actividades laborales, recreativas, artística, igualmente considera como la ausencia de práctica de actividad física; la dimensión de frecuencia comprende diaria, semanal, mensual; la dimensión duración comprende menos de 10 minutos, entre 10 y 30 minutos más de 30 minutos; finalmente la intensidad abarca moderada, intensa, leve y baja(Gómez Campos et al., 2012)

Capítulo 2

Diseño Metodológico

2.-Diseño Metodológico

2.1.- Tipo de Investigación

El presente estudio se llevará a cabo utilizando un diseño no experimental de corte transversal y tendrá un enfoque descriptivo comparativo. Los estudios no experimentales se caracterizan por medir

las variables de interés sin realizar manipulaciones en ellas. En el caso de los estudios transversales, se centran en la descripción de variables y en el análisis de su incidencia en un momento específico (Hernández et al., 2014).

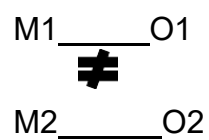
Este enfoque de investigación permite recopilar datos en un momento dado sin intervenir en las condiciones naturales de los participantes. En el contexto del estudio sobre actividad física en escolares de las Instituciones Educativas de Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado, implica observar y medir los niveles de actividad física en un período específico sin introducir ningún cambio deliberado en las rutinas de los sujetos de estudio.

El diseño no experimental y de corte transversal proporcionará una instantánea de la situación actual de los escolares en relación con su actividad física. Además, al ser descriptivo comparativo, permitirá realizar comparaciones entre los grupos de escolares de ambas instituciones educativas para identificar posibles diferencias en sus niveles de actividad física. Este enfoque es valioso para comprender mejor la situación y las diferencias en la actividad física de los escolares, lo que puede tener implicaciones importantes para la promoción de la salud y la formulación de políticas educativas.

2.2.-Diseño de investigación:

El diseño de investigación utilizado en este trabajo es descriptivo comparativo, que se enfoca en describir y analizar el desarrollo de la práctica de la actividad física. En este enfoque, se recopila información relevante de múltiples

muestras relacionadas con el fenómeno de interés, en este caso, la actividad física en escolares. Posteriormente, se realiza un análisis comparativo de estas características para identificar similitudes y diferencias entre los grupos estudiados. Este diseño permite obtener una comprensión más profunda de cómo se desarrolla la actividad física en distintos contextos o grupos de escolares, lo que puede ser útil para identificar patrones, tendencias y áreas de mejora en la promoción de la actividad física en la población estudiantil.



M1= Muestra de alumnos de la IE
M2= Muestra de alumnos de la IE
O1=Observación de la actividad física de la M1
O2=Observación de la actividad física de la M2

2.3.-Población, muestra

La población muestral está constituida por 67 estudiantes del nivel secundaria de la IE Juan Velasco Alvarado y 83 estudiantes de la IE Virgen del Carmen.

2.4.-Técnicas, instrumentos y materiales

2.4.1.-Técnicas

2.4.1.1. Encuesta

Se emplea el concepto de encuesta para describir un método de obtención de información que se basa en un conjunto de preguntas altamente

estructuradas. Esta técnica busca recopilar datos cuantitativos que luego pueden ser sometidos a análisis estadísticos.

2.4.2.-Instrumentos

2.4.2.1.-. Cuestionario

El cuestionario utilizado para valorar la actividad física en este estudio, propuesto por Gómez et al. (2014), es una herramienta sólida y confiable para evaluar el nivel de actividad física de los participantes. Este cuestionario se ha sometido a pruebas de confiabilidad, que han arrojado coeficientes alfa de Cronbach de 0,97-0,98. Un valor tan alto de alfa de Cronbach sugiere una consistencia interna muy fuerte en las respuestas del cuestionario, lo que significa que las preguntas del cuestionario están relacionadas entre sí y miden de manera confiable el constructo que se está evaluando, en este caso, la actividad física.

El cuestionario consta de cuatro indicadores claves que proporcionan información detallada sobre la actividad física de los participantes: tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad. Cada uno de estos indicadores es esencial para comprender la naturaleza y el nivel de actividad física de una persona.

- Tipo de actividad física: Esta dimensión evalúa los diferentes tipos de actividades que realiza una persona en su vida diaria, ya sean laborales, recreativas, artísticas o si no realiza ninguna actividad física. Esto ayuda a distinguir entre las personas que participan en actividades físicas regulares y las que no lo hacen.
- Frecuencia: La dimensión de frecuencia se centra en la regularidad con la que una persona se dedica a la actividad física. Puede ser

diaria, semanal o mensual, lo que proporciona una idea de cuán consistente es la participación en actividades físicas.

- **Duración:** La duración se refiere al tiempo que se dedica a cada sesión de actividad física. Esta dimensión distingue entre actividades cortas de menos de 10 minutos, actividades de 10 a 30 minutos y actividades que superan los 30 minutos. Esto es importante porque la duración está relacionada con la cantidad de ejercicio que una persona está recibiendo.
- **Intensidad:** La intensidad evalúa el esfuerzo físico que se realiza durante la actividad. Se categoriza en moderada, intensa, leve y baja. Esta dimensión ayuda a comprender la calidad de la actividad física, ya que no todas las actividades tienen el mismo impacto en la salud.

El cuestionario utiliza una escala ordinal para asignar puntos a cada respuesta, con una puntuación mínima de 11 puntos y una puntuación máxima de 45. Esta escala permite clasificar el nivel de actividad física de los participantes en tres categorías: bajo nivel de actividad física para evaluación menores a 22, actividad física moderada para calificación entre 23 y 34, y alto nivel de actividad física para calificación igual o superior a 35.

Este cuestionario proporciona una evaluación integral de la actividad física, considerando no solo la cantidad de actividad, sino también su tipo, frecuencia, duración e intensidad. La alta confiabilidad del cuestionario respalda su utilidad como herramienta de medición en este estudio y garantiza que las respuestas de los participantes sean consistentes y precisas en la evaluación de su nivel de actividad física.

Capítulo 3

Resultados

3.1.-Resultados a nivel global de las Instituciones Educativas

Tabla 1.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

		Institución Educativa		Jua n Velasco	
		Nuestra Señora Del Carmen		Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%
Nivel de actividad física (agrupada)	Nivel Bajo	7	8,4%	10	14,9%
	Nivel Moderado	74	89,2%	51	76,1%
	Nivel Alto	2	2,4%	6	9,0%
Total		83	100	67	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En la IE Nuestra Señora del Carmen, se observa que el 8,4% de los estudiantes tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Bajo", mientras que el 89,2% se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" y el 2,4% en "Nivel Alto". Por otro lado, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 14,9% se ubican en un "Nivel Bajo", el 76,1% se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" y el 9,0% en "Nivel Alto".

Estos resultados muestran que en ambas instituciones educativas, la mayoría de los estudiantes tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado". Sin embargo, se observa una diferencia en la proporción de estudiantes con niveles bajos y altos de actividad física entre las dos instituciones. La Institución Educativa Juan Velasco Alvarado tiene una mayor proporción de estudiantes con un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Bajo" en comparación con la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen. Además, la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado también tiene una proporción ligeramente mayor de estudiantes con un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Alto" en comparación con la otra institución.

Los resultados de la comparación entre las instituciones educativas muestran diferencias en los niveles de actividad física de los estudiantes, con una mayor proporción de estudiantes con niveles bajos y altos de actividad física en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado en comparación con Nuestra Señora del Carmen. Estos hallazgos pueden ser útiles para diseñar estrategias

de promoción de la actividad física dirigidas a grupos específicos de estudiantes en ambas instituciones.

Tabla 2.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado de acuerdo al sexo

		Sexo							
		Femenino				Masculino			
		Colegio				Colegio			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA (Agrupada)	Nivel Bajo	4	10,8%	7	18,9%	3	6,5%	3	10,0%
	Nivel Moderado	33	89,2%	30	81,1%	41	89,1%	21	70,0%
	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%	2	4,3%	6	20,0%
	Total	37	100	37	100	46	100	30	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

La Tabla 2 presenta una comparación del nivel de actividad física entre los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado, clasificados por sexo.

En ambos colegios, tanto para estudiantes masculinos como femeninos, la mayoría se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física. Sin embargo, al observar detenidamente los datos, se pueden identificar algunas diferencias interesantes.

Cuando comparamos a las estudiantes femeninas, vemos que un porcentaje más alto de ellas en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado

tiene un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Bajo" en comparación con las estudiantes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen (18.9% frente al 10.8%). Por otro lado, en el caso de los estudiantes masculinos, una proporción mayor de aquellos en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado también muestra niveles bajos de actividad física en comparación con los estudiantes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen (10.0% frente al 6.5%).

También es destacable que en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, tanto en estudiantes masculinos como en estudiantes femeninas, se observa un porcentaje más elevado ubicado en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física en comparación con la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen. Esto sugiere que la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado podría estar fomentando una mayor actividad física entre sus estudiantes, independientemente de su género.

Estas diferencias pueden estar influenciadas por varios factores, como las instalaciones deportivas disponibles, las políticas escolares de incentivo de la actividad física y las preferencias individuales de los estudiantes. Además, los resultados resaltan la importancia de abordar las diferencias de género en las políticas de incentivo

La evaluación de los niveles de actividad física entre estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado pone de manifiesto discrepancias significativas tanto en relación con el género como con la institución educativa. Estos resultados pueden resultar valiosos para

la formulación de enfoques personalizados destinados a fomentar la actividad física en grupos de estudiantes dentro de cada institución, teniendo en cuenta las disparidades de género.

Al analizar la actividad física entre estudiantes de ambos sexos en ambas instituciones educativas, es evidente la existencia de diferencias significativas. En términos generales, se observan disparidades de género en la participación en actividad física entre los alumnos, y estas discrepancias presentan variaciones según la institución.

Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen:

En este colegio, las estudiantes femeninas muestran una tendencia hacia un nivel moderado de actividad física, con un 89.2% en esta categoría. Un porcentaje relativamente bajo (10.8%) tiene un nivel bajo de actividad física, y ninguna estudiante se encuentra en la categoría de "Nivel Alto". Esto sugiere que la mayoría de las estudiantes femeninas en esta institución mantienen un nivel de actividad física moderado, aunque es importante notar que existe un grupo pequeño pero significativo con niveles bajos.

Por otro lado, los estudiantes masculinos en la misma institución también tienden a tener un nivel moderado de actividad física, con un 89.1% en esta categoría. Un pequeño porcentaje (6.5%) tiene un nivel bajo de actividad física, y un 4.3% se encuentra en la categoría de "Nivel Alto". A diferencia de las estudiantes femeninas, algunos estudiantes masculinos muestran niveles altos de actividad física en esta institución.

Institución Educativa Juan Velasco Alvarado:

En este colegio, las estudiantes femeninas tienen una distribución similar a las de Nuestra Señora del Carmen, con un 81.1% en la categoría de "Nivel Moderado". Sin embargo, una proporción más alta (18.9%) tiene un nivel bajo de actividad física en comparación con la otra institución. Al igual que en Nuestra Señora del Carmen, no se registran estudiantes femeninas en la categoría de "Nivel Alto".

Los estudiantes masculinos en esta institución presentan una diferencia significativa en comparación con las otras categorías. Aunque la mayoría (70.0%) se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado", un porcentaje considerable (20.0%) muestra un nivel alto de actividad física, y un 10.0% tiene un nivel bajo de actividad física.

La evaluación de la actividad física entre estudiantes de ambos sexos en las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado pone de manifiesto marcadas disparidades en los niveles de actividad física, considerando tanto el género como la institución. Estos resultados enfatizan la necesidad de implementar enfoques de promoción de la actividad física adaptados a estas diferencias, con el propósito de fomentar un estilo de vida activo y saludable entre la población estudiantil.

3.2.-Resultados de acuerdo al año de estudios y el sexo de los estudiantes

Tabla 3.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del primer año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

Institución Educativa	
Nuestra Señora Del Carmen	Juan Velasco Alvarado

		Recuento	% de N columnas	Recuento	% de N columnas
Nivel de actividad física 1 (Agrupada)	NIVEL BAJO	2	10,0%	1	6,7%
	NIVEL MODERADO	16	80,0%	13	86,7%
	NIVEL ALTO	2	10,0%	1	6,7%
	Total	20	100	15	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En ambas instituciones educativas y en este año específico, la mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física. Sin embargo, existen algunas diferencias notables en los niveles de actividad física entre las dos instituciones.

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, el 80.0% de los estudiantes del primer año tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado", el 10.0% se encuentra en "Nivel Bajo" y otro 10.0% en "Nivel Alto". Por otro lado, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 86.7% de los estudiantes del primer año tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado", el 6.7% se encuentra en "Nivel Bajo" y otro 6.7% en "Nivel Alto".

Aunque la diferencia en porcentajes entre las dos instituciones es relativamente pequeña, se observa que en Juan Velasco Alvarado, un porcentaje ligeramente mayor de estudiantes del primer año tiene un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Bajo" en comparación con Nuestra Señora del Carmen. Además, en Nuestra Señora del Carmen, hay un porcentaje ligeramente mayor de estudiantes en "Nivel Alto" en comparación con Juan Velasco Alvarado.

Estas diferencias pueden estar influenciadas por varios factores, como las instalaciones deportivas disponibles, las políticas escolares de promoción de la actividad física, las preferencias individuales de los estudiantes y otros factores socioeconómicos y culturales. Es importante destacar que, en general, la mayoría de los estudiantes en ambos colegios del primer año de secundaria tienen niveles de actividad física considerados como moderados, lo que sugiere una base sólida para promover estilos de vida activos entre estos adolescentes.

Los resultados de la comparación entre las instituciones educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado en el primer año de secundaria indican similitudes en la mayoría de los estudiantes con un nivel de actividad física catalogado como "Nivel Moderado". No obstante, se aprecian discrepancias en los porcentajes de estudiantes con niveles bajos y altos de actividad física entre las dos instituciones, lo que podría atribuirse a diversas influencias. Estos descubrimientos son relevantes para orientar las estrategias de promoción de la actividad física dirigidas a los estudiantes de primer año en ambas instituciones.

Tabla 4.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del primer año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado de acuerdo al sexo

		Sexo							
		Femenino				Masculino			
		Institución Educativa				Institución Educativa			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Nivel de Actividad	Nivel Bajo	2	28,6%	1	20,0%	0	0,0%	0	0,0%
	Nivel	5	71,4%	4	80,0%	11	84,6%	9	90,0%

Física 1	Moderado								
(Agrupada)	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%	2	15,4%	1	10,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

La Tabla presenta una comparación del nivel de actividad física entre los estudiantes de ambas instituciones educativas, divididos por sexo.

En el caso de los estudiantes de sexo femenino de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, un 28.6% presenta un nivel de actividad física catalogado como "Nivel Bajo", mientras que el 71.4% se ubica en la categoría de "Nivel Moderado". No se registra ningún estudiante en la clasificación de "Nivel Alto". Por otro lado, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 20.0% de las estudiantes de sexo femenino presenta un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Bajo", el 80.0% se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" y no hay estudiantes en la clasificación de "Nivel Alto".

Para los estudiantes masculinos de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, el 84.6% tiene un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado", el 15.4% se encuentra en "Nivel Alto" y ninguno está en "Nivel Bajo". En comparación, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 90.0% de los estudiantes masculinos están en "Nivel Moderado", el 10.0% está en "Nivel Alto" y ninguno se encuentra en "Nivel Bajo".

Estos resultados sugieren que, en general, las estudiantes femeninas de ambas instituciones tienden a tener niveles de actividad física similares, con una mayoría en la categoría de "Nivel Moderado". Sin embargo, existe una ligera

diferencia en el porcentaje de estudiantes con "Nivel Bajo" en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado.

Para los estudiantes masculinos, también se observa una similitud en los niveles de actividad física, con la mayoría en "Nivel Moderado". La diferencia más notable es que un mayor porcentaje de estudiantes masculinos en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado se encuentra en "Nivel Alto" en comparación con la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen.

En cuanto a una comparación entre la práctica de la actividad física entre los distintos sexos, se tiene en ambas instituciones educativas, tanto para estudiantes femeninas como masculinos, la mayoría se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física.

La principal diferencia se observa en el porcentaje de estudiantes en "Nivel Bajo" de actividad física, donde la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen tiene un porcentaje ligeramente más alto tanto para hombres como para mujeres en comparación con la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado. En cuanto al "Nivel Alto" de actividad física, este es más predominante en los estudiantes masculinos de la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado en comparación con Nuestra Señora del Carmen.

Tabla 5.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del segundo año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

		Institución Educativa			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	% De N Columnas	Recuento	% De N Columnas
Nivel De Actividad Física2 (Agrupada)	Nivel Bajo	3	16,7%	5	41,7%
	NIVEL MODERADO	15	83,3%	7	58,3%
	NIVEL ALTO	0	0,0%	0	0,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En la IE Nuestra Señora del Carmen, el 83.3% de los estudiantes del segundo año de secundaria tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado", el 16.7% de los estudiantes se encuentra en la categoría de "Nivel Bajo" de actividad física, y no se registran estudiantes en la categoría de "Nivel Alto".

En la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 58.3% de los estudiantes del segundo año de secundaria se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, el 41.7% de los estudiantes está en la categoría de "Nivel Bajo" de actividad física, y no se registran estudiantes en la categoría de "Nivel Alto".

En ambos colegios, la mayoría de los estudiantes del segundo año de secundaria se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física.

La principal diferencia se observa en la proporción de estudiantes en "Nivel Bajo" de actividad física, donde la Institución Educativa Juan Velasco

Alvarado tiene un porcentaje significativamente más alto en comparación con Nuestra Señora del Carmen.

Los resultados sugieren que en el segundo año de secundaria, la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado tiene una mayor proporción de estudiantes con niveles bajos de actividad física en comparación con Nuestra Señora del Carmen.

Para promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes del segundo año de secundaria en ambas instituciones, es importante diseñar estrategias específicas que aborden las diferencias observadas en los niveles de actividad física y fomenten una mayor participación en actividades físicas y deportivas.

Tabla 6.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del segundo año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado de acuerdo al sexo

		SEXO2							
		Femenino				Masculino			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Nivel de Actividad Física2	Nivel Bajo	0	0,0%	3	42,9%	3	33,3%	2	40,0%
	Nivel Moderado	9	100,0%	4	57,1%	6	66,7%	3	60,0%
	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, todas las estudiantes femeninas del segundo año de secundaria se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física (100%), mientras que en Juan

Velasco Alvarado, el 57.1% de las estudiantes femeninas. se encuentra en esta categoría, y el 42,9% tiene un nivel bajo de actividad física.

En ambas instituciones, no se registran estudiantes femeninas en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física.

En la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, el 66.7% de los estudiantes masculinos del segundo año de secundaria se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, y el 33.3% tiene un nivel bajo de actividad física; por otro lado en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 60% de los estudiantes masculinos se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, y el 40% tiene un nivel bajo de actividad física.

En ambas instituciones, no se registran estudiantes masculinos en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física.

Cuando comparamos a estudiantes del mismo sexo en ambas instituciones, podemos notar que en la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, tanto todas las estudiantes femeninas como la mayoría de los estudiantes masculinos presentan un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado". Por otro lado, en Juan Velasco Alvarado, algunos estudiantes femeninos y estudiantes masculinos exhiben niveles bajos de actividad física.

En la comparación entre hombres y mujeres en ambas instituciones, se nota que las estudiantes mujeres tienden a mantener un nivel de actividad física más consistente dentro de la categoría "Nivel Moderado". Por otro lado, los estudiantes hombres muestran una variabilidad en sus niveles de actividad física, algunos ubicados en "Nivel Bajo" y otros en "Nivel Moderado".

Las diferencias en los niveles de actividad física entre estudiantes de ambas instituciones pueden estar influenciadas por diversos factores, como las políticas escolares de promoción de la actividad física, la disponibilidad de instalaciones deportivas y las preferencias individuales de los estudiantes.

Tabla 7.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del tercer año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

		Colegio3			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
			% de N columnas		% de N columnas
		Recuento		Recuento	
Nivel de Actividad Física 3 (Agrupada)	Nivelbajo	0	0,0%	2	20,0%
	Nivel Moderado	17	100,0%	8	80,0%
	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%
Total		17	100	10	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, todos los estudiantes de tercer año de secundaria tienen un nivel de actividad física clasificado como "Nivel Moderado" (100%), y no hay estudiantes en las categorías de "Nivel Bajo" ni "Nivel Alto". ". En la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 80% de los estudiantes de tercer año de secundaria se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, mientras que

el 20% presenta un nivel bajo de actividad física. En ambas instituciones, no se encuentran estudiantes en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física.

En la comparación entre estudiantes del tercer año de secundaria de ambas instituciones, se observa que en la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, todos los estudiantes se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, lo que indica una homogeneidad en los niveles de actividad física entre estos estudiantes; en Juan Velasco Alvarado, la mayoría de los estudiantes también se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado", aunque un porcentaje menor muestra niveles bajos de actividad física.

Es importante destacar que en ninguna de las instituciones se registran estudiantes en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física en este año escolar específico.

Tabla 8.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del tercer año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado de acuerdo al sexo

		SEXO3							
		Femenino				Masculino			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%s	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Nivel De Actividad Física	Nivel bajo	0	0,0%	1	12,5%	0	0,0%	1	50,0%
	Nivel Moderado	7	100,0%	7	87,5%	10	100,0%	1	50,0%
	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

La Tabla 8 presenta una comparación entre estudiantes del tercer año de secundaria, desglosados por sexo.

En la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, todas las estudiantes femeninas del tercer año de secundaria se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física (100%), mientras que en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 87.5% de las estudiantes femeninas se encuentra en la misma categoría.

En la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen, el 50% de los estudiantes masculinos se encuentra en la categoría de "Nivel Bajo" de actividad física, y el otro 50% está en la categoría de "Nivel Moderado". En Juan Velasco Alvarado, el 50% de los estudiantes masculinos está en la categoría de "Nivel Moderado", mientras que el 50% restante se encuentra en la categoría de "Nivel Bajo".

En ambas instituciones, no se registran estudiantes en la categoría de "Nivel Alto" de actividad física en este año escolar específico.

En la comparación entre estudiantes del mismo sexo de ambas instituciones, se observa que las estudiantes femeninas de la Institución Educativa Nuestra Señora Del Carmen tienen un nivel homogéneo de actividad física en la categoría de "Nivel Moderado". En Juan Velasco Alvarado, aunque la mayoría de las estudiantes femeninas también se encuentran en esta categoría, hay un porcentaje ligeramente menor en comparación.

En cuanto a los estudiantes masculinos, tanto en Nuestra Señora Del Carmen como en Juan Velasco Alvarado, se observan niveles de actividad física variados. En la primera institución, la mitad de los estudiantes se encuentra en la categoría de "Nivel Bajo" y la otra mitad en la categoría de "Nivel Moderado".

En la segunda institución, hay una distribución similar, pero con un porcentaje mayor en la categoría de "Nivel Moderado".

Estos hallazgos indican que en ambas instituciones educativas, las alumnas femeninas tienden a mantener niveles de actividad física más estables en comparación con los alumnos varones, quienes presentan una diversidad en sus niveles de actividad física.

Tabla 9.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del cuarto año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

		Institución Educativas			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%
Nivel De Actividad Física4	Nivel Bajo	0	0,0%	1	6,7%
	NIVEL MODERADO	18	100,0%	14	93,3%
	NIVEL ALTO	0	0,0%	0	0,0%
	Total	18	100	14	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

La Tabla 9 presenta una comparación de los niveles de actividad física entre estudiantes del cuarto año de secundaria

En ambas instituciones, todos los estudiantes del cuarto año de secundaria se encuentran en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, no se registran estudiantes en la categoría de "Nivel Bajo" o "Nivel Alto" en ninguna de las dos instituciones.

Los resultados de esta tabla muestran que no hay diferencias significativas en los niveles de actividad física entre los estudiantes del cuarto año de secundaria de ambas instituciones. En ambos casos, la totalidad de los estudiantes se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado".

Esto sugiere que, en este año escolar específico, no existen diferencias notables en la práctica de actividad física entre los estudiantes de Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado.

Es importante tener en cuenta que, a medida que los estudiantes avanzan en los niveles de educación secundaria, puede haber una mayor homogeneidad en sus niveles de actividad física, como se refleja en esta tabla.

Estos resultados indican que en el cuarto año de secundaria, la promoción de la actividad física podría centrarse en mantener los niveles de actividad moderada existentes y fomentar la participación continua en actividades físicas saludables para todos los estudiantes, independientemente de la institución a la que asistan.

Tabla 10.- Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del quinto año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado

		Institución Educativa			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%
Nivel de Actividad Física ⁵	Nivel Bajo	2	20,0%	1	6,7%
	Nivel Moderado	8	80,0%	9	60,0%
	Nivel Alto	0	0,0%	5	33,3%
Total		10	100	15	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

Se muestra una comparación entre los estudiantes del quinto año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado.

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, el 80% de los estudiantes del quinto año se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, mientras que el 20% se encuentra en la categoría de "Nivel Bajo". En contraste, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 60% de los estudiantes está en la categoría de "Nivel Moderado", el 6.7% en "Nivel Bajo" y un 33.3% en "Nivel Alto".

Los resultados indican que hay diferencias significativas en los niveles de actividad física entre los estudiantes del quinto año de secundaria de ambas instituciones. En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, la mayoría de los estudiantes están en "Nivel Moderado", mientras que en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, existe una distribución más equitativa entre los niveles "Bajo", "Moderado" y "Alto" .

Esto sugiere que en el quinto año de secundaria, los estudiantes de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen tienden a mantener niveles moderados de actividad física, con una proporción relativamente menor en el nivel bajo. Por otro lado, en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, algunos estudiantes presentan niveles bajos y altos de actividad física, junto con aquellos en el nivel moderado.

Estas diferencias pueden estar influenciadas por varios factores, como las preferencias individuales de los estudiantes, las actividades deportivas disponibles, la promoción de la actividad física en la institución y otros aspectos socioculturales.

Los resultados sugieren que, en el quinto año de secundaria, la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado podría tener un grupo más diverso en términos

de niveles de actividad física en comparación con la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen.

Es importante que ambas instituciones continúen fomentando la actividad física entre sus estudiantes para promover un estilo de vida activo y saludable.

Tabla 11.-Comparación del Nivel de Actividad Física entre los estudiantes del quinto año de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado de acuerdo al sexo

		Sexo							
		Femenino				Masculino			
		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado		Nuestra Señora Del Carmen		Juan Velasco Alvarado	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Nivel De Actividad Física5 (Agrupada)	Nivel Bajo	2	40,0%	1	11,1%	0	0,0%	0	0,0%
	Nivel Moderado	3	60,0%	8	88,9%	5	100,0%	1	16,7%
	Nivel Alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	5	83,3%
	Total	5	100	9	100	5	100	6	100

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado-2023

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, el 60% de las estudiantes femeninas del quinto año se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física, mientras que el 40% está en la categoría de "Nivel Bajo".

En la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 88.9% de las estudiantes femeninas se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado", el 11.1% en "Nivel Bajo", y ninguna en "Nivel Alto".

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, el 100% de los estudiantes masculinos del quinto año se encuentra en la categoría de "Nivel Moderado" de actividad física.

En la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, el 16.7% de los estudiantes masculinos está en la categoría de "Nivel Moderado", el 83.3% en "Nivel Alto", y ninguno en "Nivel Bajo".

Los resultados indican diferencias notables en los niveles de actividad física de los estudiantes del quinto año de secundaria según su sexo y la institución a la que pertenecen.

En la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, las estudiantes femeninas tienden a tener niveles moderados de actividad física, mientras que en Juan Velasco Alvarado, la mayoría de las estudiantes también se encuentra en el nivel moderado, pero con una proporción menor en el nivel bajo. .

En cuanto a los estudiantes masculinos, en Nuestra Señora del Carmen, todos tienen un nivel moderado, mientras que en Juan Velasco Alvarado, hay una distribución más equitativa entre los niveles moderado y alto, con ninguno en el nivel bajo.

Estas diferencias pueden estar influenciadas por diversos factores, como las actividades físicas disponibles en la institución, las preferencias individuales de los estudiantes y las políticas escolares de promoción de la actividad física.

Los resultados sugieren que en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado, los estudiantes masculinos muestran un mayor nivel de actividad física en comparación con los estudiantes de Nuestra Señora del Carmen en el quinto año de secundaria.

Es importante que ambas instituciones continúen fomentando la actividad física entre sus estudiantes, especialmente entre las estudiantes femeninas de Nuestra Señora del Carmen y los estudiantes masculinos de Juan Velasco Alvarado, para promover un estilo de vida activo y saludable.

En general, los hombres tienden a tener niveles más altos de actividad física en comparación con las mujeres en estas dos instituciones educativas.

Estas diferencias pueden estar relacionadas con las preferencias personales, la cultura deportiva en la comunidad, las instalaciones disponibles y las políticas escolares de promoción de la actividad física.

Para promover un estilo de vida activo y saludable en ambos grupos de estudiantes, es importante diseñar estrategias específicas que tengan en cuenta estas diferencias de género y fomentar la participación en actividades físicas adecuadas para cada grupo.

3.3.-Discusión de resultados

La discusión de los resultados desempeña un papel esencial en la investigación al analizar y dar sentido a los hallazgos a la luz de los objetivos establecidos y la revisión de la literatura relevante. En esta investigación, se ha buscado identificar las disparidades o similitudes en los niveles de actividad física entre los estudiantes de dos instituciones educativas, la Institución Educativa 15212 "Juan Velasco Alvarado" y la Institución Educativa "Nuestra Señora del Carmen" en el Distrito de Huarmaca, Huancabamba, Piura. Además, se ha explorado si existen diferencias en función del género y el año de estudio. A

continuación, se procederá a discutir los resultados obtenidos en el estudio

Comparación del Nivel de Actividad Física entre Instituciones

Educativas

Uno de los hallazgos más significativos de esta investigación es la diferencia en los niveles de actividad física entre los estudiantes de las dos instituciones educativas. Según los datos recopilados, se observa que un porcentaje mayor de estudiantes de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Carmen" practica actividad física en comparación con los estudiantes de la Institución Educativa 15212 "Juan Velasco Alvarado". Específicamente, el 89.2% de los estudiantes de "Nuestra Señora del Carmen" se clasificaron en la categoría de nivel moderado de actividad física, mientras que en "Juan Velasco Alvarado" este porcentaje fue del 76.1%.

Este hallazgo puede atribuirse a diversas razones. Primero, las diferencias en las políticas y prácticas educativas entre las dos instituciones podrían influir en la disponibilidad de tiempo y recursos para la actividad física. Segundo, factores socioeconómicos y culturales en el entorno de cada institución pueden afectar las oportunidades de participación en actividades físicas extracurriculares o deportes. Tercero, las percepciones y actitudes hacia la actividad física entre los estudiantes pueden variar según la institución y su cultura escolar.

De acuerdo con Abarca Sos et al. (2014), los niveles de actividad física en adolescentes pueden variar según las características socioeconómicas y ambientales de su entorno. En este sentido, las diferencias en la disponibilidad de recursos, como instalaciones deportivas y programas extracurriculares, podrían influir en la participación en actividad física de los estudiantes de las dos

instituciones. Además, Caro-Freile y Rebolledo-Cobos (2017) señalan que las diferencias en la promoción de la actividad física por parte de las instituciones educativas y la comunidad puede desempeñar un papel crucial en la participación de los adolescentes en estas actividades.

Es importante destacar que estos resultados pueden tener implicaciones significativas para la promoción de la actividad física en el contexto escolar. Identificar las razones detrás de estas diferencias podría permitir a las autoridades educativas diseñar estrategias específicas para mejorar la participación en la actividad física en ambas instituciones. Además, estos resultados resaltan la importancia de considerar el entorno escolar como un factor influyente en los hábitos de actividad física de los estudiantes.

Es importante destacar que las diferencias en la práctica de actividad física entre instituciones educativas pueden tener implicaciones significativas para la salud y el bienestar de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la falta de actividad física en la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades crónicas en la edad adulta y problemas de salud mental. Por lo tanto, es fundamental abordar estas diferencias y promover la actividad física de manera equitativa en todas las instituciones educativas.

Diferencias en la Práctica de Actividad Física por Género

Otro aspecto explorado en esta investigación fue la diferencia en los niveles de actividad física entre estudiantes de diferentes géneros. Los resultados revelaron que, en ambas instituciones educativas, los estudiantes masculinos tienden a tener niveles más altos de actividad física en comparación

con las estudiantes femeninas. Esta diferencia se observó en todos los niveles de actividad física, desde nivel bajo hasta nivel alto.

Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que han documentado diferencias de género en la práctica de actividad física en adolescentes. A nivel mundial, existe una tendencia general en la que los varones suelen participar más en actividades físicas y deportivas que las mujeres durante la adolescencia. Esto puede deberse a una variedad de factores, incluyendo las expectativas de género, las oportunidades de participación y las preferencias individuales.

Eccles y Wigfield (2002) sugieren que las expectativas de género y las normas sociales pueden influir en la percepción de la actividad física como una actividad más asociada a los varones. Esto puede llevar a que las adolescentes se sientan menos inclinadas a participar en actividades físicas, especialmente aquellas percibidas como masculinas o competitivas. Además, Lemos y Dallos (2010) destacan que las adolescentes pueden enfrentar presiones sociales y culturales relacionadas con la imagen corporal y la delgadez, lo que podría influir en su participación en actividades físicas.

Por otro lado, los varones pueden sentirse más motivados a participar en actividades físicas para demostrar su masculinidad o para socializar con sus pares, como sugiere Moral (2017). Estas diferencias en las motivaciones y las expectativas de género pueden contribuir a las disparidades observadas en la práctica de actividad física.

Otro aspecto a considerar es la influencia de las actitudes y la autoimagen corporal en la participación en actividad física. Las adolescentes a menudo enfrentan

presiones sociales y culturales para cumplir con ciertos estándares de belleza y delgadez, lo que podría hacer que se sientan incómodas o inseguras al participar en actividades físicas en entornos escolares o deportivos. Por otro lado, los varones pueden sentirse más motivados a participar en actividades físicas para demostrar su masculinidad o para socializar con sus pares.

Las diferencias de género en la práctica de actividad física tienen importantes implicaciones para la salud pública, ya que la inactividad se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades crónicas en la edad adulta, ansiedad y depresión (Sallis & Owen, 1999). Por lo tanto, es esencial abordar estas diferencias y promover la actividad física de manera equitativa entre estudiantes de todos los géneros.

Estos resultados sugieren la necesidad de abordar las diferencias de género en la promoción de la actividad física en el contexto escolar. Los programas y estrategias de promoción de la actividad física deben ser sensibles al género y diseñados de manera que sean inclusivos y atractivos para todos los estudiantes, independientemente de su género. Además, es importante trabajar en la desmitificación de los estereotipos de género relacionados con la actividad física y fomentar una cultura escolar que valore la participación equitativa de hombres y mujeres en actividades físicas y deportivas.

Diferencias en la Práctica de Actividad Física por Año de Estudios

Los resultados de la investigación revelaron diferencias notables en la práctica de actividad física entre los estudiantes de secundaria de las Instituciones Educativas Nuestra Señora del Carmen y Juan Velasco Alvarado, específicamente cuando se analizan estas diferencias según el año de estudios.

Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente que destaca la importancia de comprender cómo la actividad física puede variar a lo largo de la adolescencia (Eccles & Wigfield, 2002).

Al observar los resultados de la Tabla 3, que se refiere al primer año de secundaria, se aprecia que el 80% de los estudiantes de Nuestra Señora del Carmen y el 86,7% de los estudiantes de Juan Velasco Alvarado se ubicaron en la categoría de nivel moderado de actividad física. Estos porcentajes reflejan que, en este primer año, la mayoría de los estudiantes de ambas instituciones participaron en actividades físicas de intensidad moderada, lo que es un hallazgo positivo.

Sin embargo, al avanzar al segundo año de secundaria, los resultados de la Tabla 5 indican una diferencia notable. En Nuestra Señora del Carmen, el 83,3% de los estudiantes se mantuvo en el nivel moderado de actividad física, mientras que en Juan Velasco Alvarado, el 58,3% de los estudiantes se ubicó en esta categoría. Además, el 41,7% de los estudiantes de Juan Velasco Alvarado se encontró en la categoría de nivel bajo de actividad física, en comparación con el 16,7% de Nuestra Señora del Carmen.

Estos resultados sugieren que, a medida que los estudiantes avanzan al segundo año de secundaria, podría haber una disminución en la participación en actividades físicas, particularmente en Juan Velasco Alvarado. Esta disminución podría estar relacionada con diversos factores, como una mayor carga académica, cambios en las preferencias de actividades, o la influencia de factores sociales y ambientales en esta etapa de la adolescencia (Jiménez Boraita et al., 2022).

En el tercer año de secundaria, los resultados de la Tabla 7 muestran que el 100% de los estudiantes de Nuestra Señora del Carmen se mantuvo en el nivel moderado de actividad física, mientras que en Juan Velasco Alvarado, el 80% de los estudiantes se encontró en esta categoría. En este año, no se observaron estudiantes en la categoría de nivel bajo o alto de actividad física en ninguna de las instituciones.

Por otro lado, los resultados del cuarto año de secundaria (Tabla 9) revelan que el 100% de los estudiantes de ambas instituciones se ubicaron en la categoría de nivel moderado de actividad física. Esto podría indicar una cierta estabilidad en los patrones de actividad física durante este año, con todos los estudiantes participando en actividades de intensidad moderada.

Finalmente, en el quinto año de secundaria (Tabla 10), se observa que en Nuestra Señora del Carmen, el 80% de los estudiantes se ubicó en el nivel moderado de actividad física, mientras que en Juan Velasco Alvarado, el 60% de los estudiantes se encontró en esta categoría. Además, un 33,3% de los estudiantes de Juan Velasco Alvarado se ubicó en la categoría de nivel alto de actividad física, mientras que en Nuestra Señora del Carmen solo hubo un 20% en esta categoría.

Estos resultados en el quinto año sugieren que, a medida que los estudiantes se acercan al final de su educación secundaria, podría haber una ligera diferencia en los patrones de actividad física, con un porcentaje mayor de estudiantes de Juan Velasco Alvarado participando en actividades de intensidad moderada y alta en comparación con Nuestra Señora del Carmen.

Estas diferencias en la práctica de actividad física a lo largo de los años de secundaria pueden ser influenciadas por una serie de factores, como la presión académica, las preferencias individuales, el apoyo social, las oportunidades de participación en actividades físicas extracurriculares y el acceso a instalaciones deportivas (Sallis et al., 1992; Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017).

Los resultados muestran variaciones significativas en la práctica de actividad física entre estudiantes de diferentes años de secundaria en ambas instituciones. Estas diferencias pueden reflejar la compleja interacción de factores individuales, sociales y ambientales que influyen en los patrones de actividad física de los adolescentes a lo largo de su educación secundaria.

Relevancia de las Bases Teóricas y Antecedentes

Los resultados de esta investigación están respaldados por las bases teóricas y los antecedentes en el campo de la actividad física en adolescentes. La literatura científica ha establecido la importancia de la actividad física en la salud física y mental de los adolescentes, y las teorías como la Teoría de la Acción Planeada han identificado factores que influyen en los comportamientos de actividad física (Carpi & Breva, 1997; Prochaska & Diclemente, 1982).

Además, las iniciativas para promover la actividad física en el ámbito educativo, como la inclusión de competencias formativas relacionadas con un estilo de vida saludable en el currículo nacional, reflejan la importancia atribuida a esta área en la educación de los adolescentes (Ministerio de Educación, 2017). Sin embargo, los resultados indican la necesidad de evaluar más a fondo la

efectividad de estas intervenciones y adaptarlas según las características específicas de cada institución educativa.

Limitaciones de la Investigación y Recomendaciones Futuras

Es importante reconocer las limitaciones de esta investigación. En primer lugar, se basó en datos autoreportados por los estudiantes, lo que podría estar sujeto a sesgos de autoinforme. Además, se centró en dos instituciones educativas específicas en un contexto geográfico particular, lo que limita la generalización de los resultados.

Para futuras investigaciones, se recomienda realizar un seguimiento longitudinal de los estudiantes para comprender mejor cómo los patrones de actividad física evolucionan a lo largo de su educación secundaria y más allá. También sería valioso explorar en detalle las barreras y facilitadores específicos que influyen en la práctica de actividad física en cada institución educativa y desarrollar intervenciones personalizadas para abordar estas diferencias.

Esta investigación ha proporcionado información importante sobre la práctica de actividad física en estudiantes de dos instituciones educativas en Huarmaca, Huancabamba, Piura. Los resultados subrayan la necesidad de abordar las diferencias en función de la institución, el género y el año de estudios al promover la actividad física en el entorno escolar. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para la salud y el bienestar de los adolescentes y pueden informar futuras estrategias de promoción de la actividad física en el ámbito educativo.

Conclusiones

- Existen diferencias significativas en el nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes de la Institución Educativa 15212 "Juan Velasco Alvarado" y los de la IE "Nuestra Señora del Carmen" en el Distrito de Huarmaca, Huancabamba – Piura; es así que los estudiantes de la IE “Nuestra Señora del Carmen” presentaron un nivel general de actividad física más alto en comparación con los estudiantes de la Institución Educativa 15212 “Juan Velasco Alvarado”.
- Existe una diferencia significativa en la práctica de actividad física entre los estudiantes de ambas instituciones según el sexo. Los resultados indicaron que los estudiantes de sexo masculino tienden a participar en niveles más altos de actividad física en comparación con las estudiantes de sexo femenino, independientemente de la institución educativa a la que asisten.
- Existe diferencias significativas en la práctica de actividad física entre los estudiantes de ambas instituciones según el año de estudios. A medida que los estudiantes avanzan en los diferentes años de secundaria, se observa una variación en sus niveles de actividad física , así se tiene que los estudiantes de los primeros años (1° y 2° año) tendían a ubicarse en los niveles más altos de actividad física en comparación con los estudiantes de los últimos años (4° y 5° año).

Recomendaciones:

1.-. A los directores y docentes de ambas instituciones utilizar los hallazgos para tomar decisiones informadas sobre cómo mejorar la promoción de la actividad física entre sus estudiantes.

2.-Elaborar estrategias de promoción de la actividad física considerando las diferencias de sexo y año de estudios.

3.-Se recomienda que las instituciones educativas y los responsables de políticas consideren la implementación de programas de seguimiento a largo plazo. Esto permitirá evaluar cómo los patrones de actividad física de los estudiantes evolucionan a lo largo de su educación secundaria y más allá.

4.-Compartir los resultados con la comunidad educativa ,incluidos los padres, los estudiantes y los docentes. Esto puede hacerse a través de informes, reuniones, presentaciones u otros medios de comunicación apropiados. La divulgación de los hallazgos ayudará a generar conciencia y comprensión.

5- Implementar campañas de concientización y educación sobre los beneficios de la actividad física y cómo superar las barreras que los estudiantes puedan enfrentar.

Referencias Bibliográficas

Abarca Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Martín-Albo Lucas, J., & García González, L. (2014). Determinantes para la práctica de actividad física en adolescentes: Factores personales, sociales y ambientales que

influyen los niveles de actividad física. En *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia: En el camino de las soluciones reales*, 2014, ISBN 978-84-7949-229-8, págs. 81-96 (pp. 81-96). Consejo Superior de Deportes.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6165200>

Alvarado Camacho, D. E. (2019). *Imaginario social sobre la práctica de actividad física en escolares adolescentes del colegio Paulo Freire I.E.D. de Bogotá* [Universidad del Rosario].
<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/20697>

Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes Para La Práctica De Actividad Física En Estudiantes Universitarios: Una Revisión De Literatura. *Duazary*, 14(2), 1-8.

Carpi, A., & Breva, A. (1997). La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planeada. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4(7).
<http://reme.uji.es/articulos/abreva7191302101/texto.html>

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 109-133.

Galindo, F. (2019). *La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia)*. Universidad de Valencia.

Gallegos Sánchez, J. J. (2018). *Actividad física deportiva en el tiempo libre, metas de logro y autoconcepto físico de los estudiantes de enseñanza secundaria de la ciudad de Victoria de Durango, Dgo., México* [Doctoral thesis, Pablo de Olavide]. <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/6487>

Jauregui, M. (2021). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa—2021*. Universidad Continental.

Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Lemos, D. M. C., & Dallos, C. J. O. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Salud UIS*, 42, 153-165.

Moral, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Educación y Futuro*, 36, 177-208.

Murcia, N. (2010). Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto. *Educación física y deporte*, 18(1), 73-80.

OMS. (2022, octubre 5). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Environmental Barriers as a Determining Factor of Physical Activity. *Sustainability*, 13(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/su13063019>

Prochaska, J., & Diclemente, C. (1982). Trans-Theoretical Therapy—Toward A More Integrative Model of Change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19, 276-288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>

Rodriguez, S. (2021). *Niveles de actividad física en adolescentes: Análisis transcultural entre España y Chile en función de variables demográficas, biológicas, cognitivas, psicológicas y sociales*. Universidad Zaragoza.

- Roy Edyn, L. M. (2019). *Diagnóstico de la práctica de cultura física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Luís Aguilar Romani" El Tambo – Huancayo* [Universidad Nacional del Centro]. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5778>
- Sallis, J., & Owen. (1999). Physical activity and behavioral medicine. *Sage publications*, 110-133.
- Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., & Faucette, N. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Med Sci Sports Exerci*, 24., 248-258.
- Silva, R. M. F., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Memon, A. R., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Susana, A. L., & Tony, W. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5-23.

Gómez-Campos, Rossana A.; Fuentes-López, José Damián; Puño Canqui, Luis Guillermo; de Arruda, Miguel; Cossio-Bolaños, Marco Antonio
 Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud Salud Uninorte, vol. 32, núm. 1, 2016, pp. 95-104 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario de nivel de actividad física

**Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Facultad de Ciencias
Histórico Sociales y Educación**

Estimado estudiante

Se viene desarrollando una investigación que tiene como propósito conocer el nivel de actividad física de los estudiantes secundarios, en tal sentido se le solicita tenga a bien desarrollar el presente cuestionario. Te solicitamos responder con sinceridad, para garantizar tu privacidad esta encuesta es anónima.

Para responder las preguntas recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Datos Informativos:

Año de estudios:... Edad..... Sexo.....

Institución Educativas.....

Preguntas

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?
 - a) Un deporte en específico (5)
 - b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) (4)
 - c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) (3)
 - d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas (2)
 - e) Ninguna (1)
2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?
 - a) En ninguna actividad (1)
 - b) Mirando televisión (2)
 - c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas (3)
 - d) Actividades de ejercicio moderadas, como caminar en el parque, paseo en bicicleta (4)
 - e) Deportes vigorosos, como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción (5)
3. ¿Realizas alguna actividad física durante el receso (recreo escolar) ?
 - a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket (4)
 - b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) (3)
 - c) Actividades como pintura, música, costura (2)
 - d) Ninguna actividad (1)
4. ¿En los meses de vacaciones realizas actividad física?
 - a) Ninguna (1)
 - b) Solo a veces (2)
 - c) A menudo (3)
 - d) Siempre (4)
5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

a) Ninguno (1)

b) 2 o 3 (2)

c) 4 o 5 (3)

d) Más de 5 (4)

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

a) Menos de 10 minutos (1)

b) De 11 a 29 minutos (2)

c) De 30 a 39 minutos (3)

d) Más de 40 minutos (4)

7. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?

a) Ninguna (1)

b) 2 o 3 (2)

c) 4 o 5 (3)

d) Más de 5 (4)

8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?

a) Menos de 10 minutos (1)

b) De 11 a 29 minutos (2)

c) De 30 a 39 minutos (3)

d) Más de 40 minutos (4)

9. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?

a) Ninguna (1)

b) 2 o 3 (2)

c) 4 o 5 (3)

d) Más de 5 (4)

10 ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?

a) Menos de 10 minutos (1)

b) De 11 a 29 minutos (2)

c) De 30 a 39 minutos (3)

d) Más de 40 minutos (4)

11 ¿Acostumbras ir de la casa al colegio en?

Movilidad particular (1)

Transporte urbano (2)

A pie (3)

Nota: El cuestionario utilizado para valorar la actividad física en este estudio, es el propuesto por Gómez et al. (2014),

Anexo 2: Registro Fotográfico

FOTOS DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO. Estudiantes de quinto grado de secundaria



Fotos del tercer grado de secundaria I.E. Juan Velasco Alvarado.



ESTUDIANTES DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN Primer Grado de Secundaria



segundo grado de la I.E. Nuestra Señora del Carmen



CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

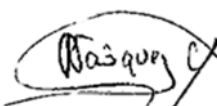
Yo, Dr. **Carlos Ulises Vásquez Crisanto**, usuario revisor del documento titulado.

La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE “Juan Velasco Alvarado” y “Nuestra Señora del Carmen”–Huarmaca 2023,

Cuya autores, **Huancas Laban, Jose Euler y Edilberto Carrasco Huancas**, identificado(s) con documento de identidad N° 42969430 y N° 42969430, declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud del **20%**, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Lambayeque, 26 de diciembre del 2023.



Dr. Carlos Ulises Vásquez Crisanto
DNI: 16698092



Jose Euler Huancas Laban
Investigador Principal



Edilberto Carrasco Huancas
Investigador Principal

Anexo 3.-Reporte de Similitud

La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE "Juan Velasco Alvarado" y "Nuestra Señora del Carmen"- Huarmaca 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	21%	10%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	journalusco.edu.co Fuente de Internet	2%
3	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	1%
4	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repo.sibdi.ucr.ac.cr:8080 Fuente de Internet	1%
7	roderic.uv.es Fuente de Internet	1%
8	documentop.com Fuente de Internet	1%

Rasquez C

9	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
10	aneja.magix.net Fuente de Internet	<1 %
11	doi.org Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
14	Ceballos Gurrola, Oswaldo. "Activity and physical fitness in adolescent students of the cities of Zaragoza (Spain) and Monterrey (Mexico)", Proquest, 20111109 Publicación	<1 %
15	Submitted to Universidad de Burgos UBUCEV Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %

Basque C

20	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Trabajo del estudiante	<1 %
22	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	es.first5la.org Fuente de Internet	<1 %
25	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.retos.org Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
29	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Basquez C

31	www.nutricionhospitalaria.org Fuente de Internet	<1 %
32	www.revistas.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
33	www.spanishtech.com Fuente de Internet	<1 %
34	archive.org Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
36	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
37	www.redicces.org.sv Fuente de Internet	<1 %
38	oa.upm.es Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
41	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
42	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %

Basque C

43	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Centro Universitario San Insidro Trabajo del estudiante	<1 %
45	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Trabajo del estudiante	<1 %
46	scindeks-clanci.ceon.rs Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to uniminuto Trabajo del estudiante	<1 %
48	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1 %
49	mulpix.com Fuente de Internet	<1 %
50	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
52	doczz.net Fuente de Internet	<1 %
53	expertus.pswbp.pl Fuente de Internet	<1 %
54	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	

Basquez C

<1 %

55 repositorio.unsa.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

56 tesisenred.net
Fuente de Internet

<1 %

57 wn.com
Fuente de Internet

<1 %

58 www.beerinstitute.com
Fuente de Internet

<1 %

59 www.gacetasanitaria.org
Fuente de Internet

<1 %

60 Submitted to Universidad Autónoma de
Nuevo León
Trabajo del estudiante

<1 %

61 repositorio.unp.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

62 www.pakaloo.com
Fuente de Internet

<1 %

63 1library.co
Fuente de Internet

<1 %

64 cdeporte.rediris.es
Fuente de Internet

<1 %

65 e-biblio.univ-mosta.dz
Fuente de Internet

74	moam.info	Fuente de Internet	<1 %
75	www.munideporte.org	Fuente de Internet	<1 %
76	Submitted to Universidad de Alcalá	Trabajo del estudiante	<1 %
77	centrodeconocimiento.ccb.org.co	Fuente de Internet	<1 %
78	pesquisa.bvsalud.org	Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir bibliografía

Activo

Excluir coincidencias

< 10 words

Rasquez C

Anexo 4.-Recibo Digital



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: José Huancas
Título del ejercicio: Revisión de Tesis
Título de la entrega: La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE "J...
Nombre del archivo: INFORME_FINAL_TESIS_EULER_21-11-23.docx
Tamaño del archivo: 155.02K
Total páginas: 126
Total de palabras: 26,870
Total de caracteres: 150,214
Fecha de entrega: 21-nov.-2023 09:38a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2235192978

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, SOCIALES Y EDUCACIÓN
Escuela Profesional de Educación
Licenciatura en Educación Modalidad Mixta

TESIS
La práctica de actividad física en los estudiantes de las IE
"Juan Velasco Alvarado" y "Nuestra Señora del
Carmen"-Huarmaca 2023

Presentado a la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias
Humanas, Sociales y Educación para optar el título de Licenciado en
Educación

Investigadores:
Correa Huancas, Roberto
Huancas Llanos, José Euler

Ayudante: Carlos Ulises Viquez Córdova

Lambayeque - Perú
2023

Rosques