

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E  
80847- Chugay, Sánchez Carrión**

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

**Investigadores:**

Murga de la Cruz Walter Luis

Gamboa Vargas Jhon Franklin

**Asesor** : Carlos Ulises Vásquez Crisanto

**Lambayeque - Perú**

**2025**

# La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E

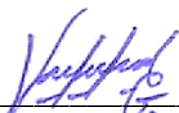
80847- Chugay, Sánchez Carrión

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad de educación física.



---

Murga de la Cruz Walter Luis  
Autor



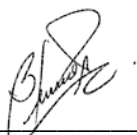
---

Gamboa Vargas Jhon Franklin  
Autor



---

MSc. Juan Carlos Granados Barreto  
Presidente



---

Dra. Beldad Fenco Periche  
Secretario



---

MSc. David Bustamante Cerna  
Vocal



---

Dr. Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
Asesor



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**  
**N° 888-2025**

Siendo las 17:00 horas, del día martes 11 de noviembre 2025 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/gjz-fyii-ndt> por mandato de la **Resolución N° 4100-2025-D-FACHSE** de fecha 11 de noviembre de 2025 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución N° 3582-2025-D-FACHSE** de fecha 30 de setiembre de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Secretario(a)	: Dra. BELDAD FENCO PERICHE
Vocal	: M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
Asesor(a) Metodológico	: Dr. CARLOS ULISES VASQUEZ CRISANTO
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(e) Tesis titulada(o): **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA I.E 80847- CHUGAY, SÁNCHEZ CARRIÓN**, Presentada por **GAMBOA VARGAS JHON FRANKLIN Y MURGA DE LA CRUZ WALTER LUIS**, para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física**.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Muy Bueno**. Siendo las 18:20 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO  
 PRESIDENTE(A)

Dra. BELDAD FENCO PERICHE  
 SECRETARIO(A)

M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA  
 VOCAL

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

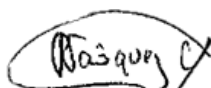
## CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Carlos Ulises Vásquez Crisanto usuario revisor de la tesis titulada: **“La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E 80847-Chugay, Sánchez Carrión”** y cuyos autores son: Gamboa Vargas Jhon Franklin con DNI N° 71495040 y Murga de la Cruz Walter Luis con DNI N° 48284838; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático ha arrojado un porcentaje de similitud de 17%, 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 establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, abril del 2025



Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
ASESOR

Defina la modalidad con (x)

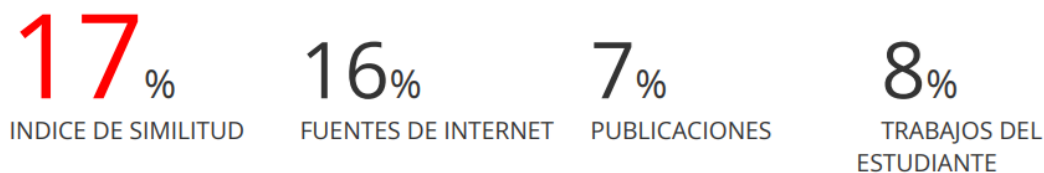
Adjunta:

Resumen de reporte automatizado de similitudes

Recibo digital

# La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E 80847- Chugay, Sánchez Carrión

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	7%
2	<a href="http://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://www.romerobrest.edu.ar">www.romerobrest.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Carlos Ulises Vásquez Crisanto

DNI:16698092

ASESOR



## 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: Murga De La Cruz Walter Luis Gamboa Vargas Jhon Franklin  
Título del ejercicio: Quick Submit  
Título de la entrega: La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I....  
Nombre del archivo: -WALTER\_LUIS\_MURGA\_DE\_LA\_CRUZ\_y\_JHON\_FRANKLIN\_GAM...  
Tamaño del archivo: 6.84M  
Total páginas: 64  
Total de palabras: 11,053  
Total de caracteres: 56,074  
Fecha de entrega: 11-mar-2026 09:52a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2900426074



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
ASESOR

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros, Gamboa Vargas Jhon Franklin y Murga de la Cruz Walter Luis , Bachilleres en Educación Física, expresamos bajo juramento que: Es de nuestra responsabilidad la autoría de esta investigación titulada: “La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E.80847- Chugay, Sánchez Carrión”, presentada para obtener la Licenciatura en Educación Física, y asesorados por la Dr. Carlos Vásquez Crisanto, por tal motivo aceptamos frente a la *UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO* los compromisos y obligaciones monetarias que pueda ocasionarse por la autoría, singularidad y autenticidad del contenido de esta investigación.



---

Walter Luis Murga de la Cruz

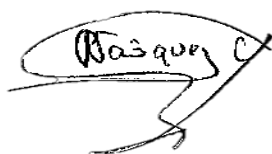
Autor



---

Jhon Franklin Gamboa Vargas

Autor



---

Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
ASESOR

Lambayeque, enero de 2025.

## DEDICATORIA

Con profundo agradecimiento y emoción, dedico este logro a quienes caminaron a mi lado en cada paso de este viaje.

A mi familia, por ser mi refugio en los momentos de duda y mi fuente constante de inspiración. Sus sacrificios, sus consejos y su amor incondicional fueron el cimiento sobre el cual construí este sueño.

A mis amigos, compañeros de batallas académicas y de vida, por hacer de esta etapa una experiencia inolvidable.

Y a mí mismo, por no rendirme ante los desafíos, por confiar en mis capacidades y por recordarme que todo esfuerzo tiene su recompensa.

Hoy culmina una etapa, pero llevo en el corazón cada lección, cada caída y cada triunfo que me ha convertido en la persona que soy.

**Autor: Walter Luis Murga de la Cruz**

Con mucho amor y cariño dedico este trabajo a mi querido hijo, quien fue mi inspiración y motivo para seguir adelante y lograr mis metas propuestas.

También lo dedico a mi familia quien siempre me brindo su apoyo, por los buenos consejos que me brindó en el transcurso de mi vida, lo que lograron ser de mi la persona que soy.

**Autor: Jhon Franklin Gamboa Vargas**

## AGRADECIMIENTOS

Al llegar al final de esta etapa tan significativa, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que fueron parte de este camino,

A mi familia, pilar fundamental que, con su apoyo incondicional, paciencia y amor, me impulsó a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Gracias por confiar en mí y enseñarme, con su ejemplo, el valor del esfuerzo y la perseverancia,

A mis profesores y mentores, quienes no solo compartieron su conocimiento, sino que también sembraron en mí la pasión por aprender, cuestionar y crecer. Cada consejo, cada clase y cada desafío académico dejaron una huella que llevaré siempre.

A mis compañeros de carrera, cómplices de jornadas interminables de estudio, proyectos, risas y desvelos. Su amistad y solidaridad hicieron de esta travesía una experiencia enriquecedora y única.

A la universidad, que me brindó el espacio para descubrir mis capacidades, forjar mis ideales y proyectar mi futuro.

Finalmente, me agradezco a mí mismo por la constancia, el esfuerzo y la fe que nunca me permitieron abandonar este sueño.

**Autor. Walter Luis Murga de la Cruz**

Con mucha alegría agradezco a Dios, por la vida y por permitirme seguir adelante y no rendirme, agradezco también a mi madre y a mis hermanos quienes siempre estuvieron a mi lado en los momentos difíciles, a mis seres queridos que siempre velaron por mí y me incentivaron a seguir adelante, a todos los que confiaron en mí y me encaminaron por el buen camino.

**Autor: Jhon Franklin Gamboa Vargas**

## ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD.....	III
INFORME DE SIMILITUD DE TURNITIN .....	III
RECIBO DIGITAL DE SIMILITUD .....	IV
DEDICATORIA .....	VII
AGRADECIMIENTOS .....	VIII
ÍNDICE .....	IX
ÍNDICE DE TABLAS .....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN .....	14
CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO .....	18
1.1.    Antecedentes .....	18
1.2.    Bases Teóricas.....	20
1.2.1.    Actividad Física .....	20
1.2.2.    Teoría o Modelo de la practica en la Actividad Física .....	22
1.2.3.    Tipos de Actividad Física .....	23
1.2.4.    La actividad física en los adolescentes .....	24
1.2.5.    Beneficios de la actividad física regular en la adolescencia .....	26
1.3.    Bases Conceptuales.....	28
CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.....	31
2.1.    Metodología.....	31
2.2.    Población y muestra.....	32
2.3.    Técnicas, instrumento y recolección de datos .....	33
2.4.    Procedimiento para la aplicación del instrumento y recolección de datos .....	34
2.5.    Procesamiento y análisis de datos .....	35
CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. ....	36
3.1.    RESULTADOS .....	36
3.1.1.    Resultados de la actividad física: Descripción e Interpretación .....	36
3.2.    DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	42
CAPITULO IV. CONCLUSIONES .....	45
CAPITULO V: RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS.....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Nivel de actividad física.....	36
<b>Tabla 2</b>	Estadísticos descriptivos.....	36
<b>Tabla 3</b>	Distribución del nivel global de actividad física según grupo de edad ....	37
<b>Tabla 4</b>	Distribución del nivel de actividad física en el trabajo según grupo de edad .....	38
<b>Tabla 5</b>	Distribución del nivel de actividad física en el desplazamiento según grupo de edad .....	39
<b>Tabla 6</b>	Distribución del nivel de actividad física en el tiempo libre según grupo de edad .....	39
<b>Tabla 7</b>	Distribución del nivel global de actividad física según año de estudio ....	40
<b>Tabla 8</b>	Distribución del nivel de actividad física en el trabajo según año de estudio.....	41
<b>Tabla 9</b>	Distribución del nivel de actividad física en el desplazamiento según año de estudio.....	41
<b>Tabla 10</b>	Distribución del nivel de actividad física en el tiempo libre según año de estudio.....	42

## RESUMEN

La presente investigación es un estudio descriptivo que analiza el nivel de actividad física en los estudiantes de la I.E. N° 80847 del distrito de Chugay, provincia Sánchez Carrión. Se evaluó a 65 adolescentes de 12 a 17 años mediante un cuestionario estandarizado de actividad física que indaga sobre ejercicio en el trabajo, desplazamiento activo, actividades recreativas y comportamiento sedentario. Los resultados muestran que la totalidad de estudiantes realiza algún tipo de actividad física regular, destacando que 100% cumple con la recomendación mínima de 60 minutos diarios de actividad moderada-vigorosa. En particular, 84,6% alcanzó un nivel alto de actividad física semanal según criterios internacionales, mientras el 15,4% se ubicó en un nivel moderado, sin casos de nivel bajo o inactividad física. Este elevado nivel de ejercicio se explica por su estilo de vida rural: 74% participa en labores físicas intensas (ej. agricultura, carga de peso) y 88% en actividades moderadas en el trabajo o hogar; además, 100% se desplaza a pie regularmente (principalmente para acudir a la escuela), y casi 90% practica deportes o juegos vigorosos en su tiempo libre. Pese a ello, se observó un comportamiento sedentario significativo: en promedio dedican ~3,6 horas diarias a actividades sedentarias, y un 10,8% supera las 5 horas/día sentado. En conclusión, los adolescentes de esta institución presentan mayoritariamente un nivel adecuado

de actividad física, muy por encima del promedio reportado a nivel nacional y mundial, aunque conviven con periodos prolongados de sedentarismo.

**Palabras Claves:** Actividad física; Adolescencia; Estilo de vida saludable; Sedentarismo; Zona rural.

## ABSTRACT

This research is a descriptive study that analyzes the level of physical activity in students of the I.E. N° 80847 school in the district of Chugay, Sánchez Carrión province. Sixty-five adolescents aged 12 to 17 were evaluated using a standardized physical activity questionnaire that inquires about exercise in the Work, active commuting, recreational activities, and sedentary behavior. The results show that all students engage in some type of regular physical activity, with 100% meeting the minimum recommendation of 60 minutes of moderate-to-vigorous activity per day. Specifically, 84.6% 74% reached a high level of weekly physical activity according to international criteria, while 15.4% were at a moderate level, with no cases of low levels or physical inactivity. This high level of exercise is explained by their rural lifestyle: 74% participate in intense physical labor (e.g., agriculture, weight carrying) and 8% engage in moderate activity at work or home; in addition, 100% regularly walk to school, and almost 90% participate in vigorous sports or games in their free time. Despite this, significant sedentary behavior was observed: on average, they spend approximately 3.6 hours daily on sedentary activities are prevalent, and 10.8% spend more than 5 hours/day sitting. In conclusion, the adolescents at this institution mostly exhibit an adequate level of physical activity, well above the national and global average, although they also experience prolonged periods of sedentary behavior.

**Keywords:** Physical activity; Adolescence; Healthy lifestyle; Sedentary lifestyle; Rural area.

## INTRODUCCIÓN

La inactividad física en la población juvenil se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 4 de cada 5 adolescentes (81% aproximadamente) no realizan suficiente actividad física de intensidad moderada-vigorosa en el mundo. Esta situación implica que la mayoría de adolescentes no alcanza los niveles de ejercicio recomendados para mantener una buena salud, lo cual eleva el riesgo de problemas actuales y futuros.

Los riesgos asociados a la falta de actividad física regular en jóvenes se incluyen un peor estado cardiorrespiratorio, mayor tendencia al sobrepeso y obesidad, y desarrollo de factores de riesgo de enfermedades crónicas (como hipertensión, alteraciones metabólicas), así como un impacto negativo en la salud mental. Por ello, diversos organismos internacionales han establecido metas globales para reducir la inactividad física en adolescentes en los próximos años.

La actividad física (AF) se define como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*. Incluye no solo el ejercicio deportivo, sino también actividades cotidianas como caminar, montar bicicleta, jugar, realizar tareas domésticas o laborales activas, entre otros. En contraste, el comportamiento sedentario se refiere al tiempo que se permanece en posición sentada o reclinada con gasto energético muy bajo (por ejemplo, estar sentado frente a una pantalla).

Análisis recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) demuestran que, mundialmente el aumento en la actividad física ha ido muy

lento, ello a causa de la falta de concientización e inversión. Se evidencia que 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) actualmente desconocen o no cumplen las recomendaciones a nivel mundial referidas a la actividad física por la OMS.

El Plan de Acción Mundial sobre actividad física al 2030 tiene como objetivo reducir los niveles de inactividad física al 15% en adolescentes y adultos y las directrices de esta, que al menos 150 a 300 minutos se debe realizar actividad física con intensidad moderada o vigorosa cada semana por adultos y 60 minutos al día, por niños o adolescentes. Estas directrices se dirigen a promover actividades físicas en diferentes entornos de nuestra vida, a regular en niños y adolescentes su condición física, la salud cardiometabólica y ósea, el control del peso corporal, favorecer su rendimiento académico, motor y mejorar su bienestar emocional. Debido a ello, tanto la OMS como las autoridades nacionales enfatizan la promoción de la actividad física tempranamente para establecer hábitos de vida saludables.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) adopta recomendaciones internacionales, señalando que los adolescentes deben realizar ~60 minutos diarios de ejercicio de actividad física moderada a vigorosa en diversos contextos, principalmente aeróbico para conservar su salud. No obstante, podemos observar que, los niveles de sedentarismo han ido en aumento en la edad escolar, especialmente en entornos urbanos donde prevalece el uso de dispositivos electrónicos en el ocio.

En el Perú, las encuestas revelan una situación preocupante: Según el Instituto Peruano de Deporte (2021) en una encuesta nacional realizada sobre actividad física y hábitos de vida saludable a personas mayores de edad, solo

el 52,4% practica alguna actividad físico o deporte. Las zonas con más incidencia son Lima, Sierra centro y Sur y Oriente.

Por su parte, investigaciones recientes en Lima encontraron que tras el confinamiento por la pandemia COVID-19 predominan niveles medios de AF (70,8% de estudiantes), con un porcentaje alto muy reducido (11,7%), especialmente bajo en mujeres. En contraste, en zonas rurales podría esperarse un patrón diferente de actividad debido a un estilo de vida menos sedentario. (Arévalo et al., 2020).

En este contexto, la presente investigación se planteó como problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física realizado por los estudiantes de la I.E. 80847 del distrito de Chugay, provincia de Sánchez Carrión?

El objetivo general fue analizar el nivel de actividad física de los estudiantes de la I.E. 80847 – Chugay, Sánchez Carrión. Los objetivos específicos fueron identificar los dominios de la actividad física como trabajo, desplazamientos y tiempo libre que concentran mayor carga física en los estudiantes; describir las diferencias de los dominios según las variables sociodemográficas de edad y año de estudio; describir la relación con los comportamientos sedentarios. Para ello, se ha aplicado el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), instrumento validado por la OMS, que permite medir la actividad física en los ámbitos de trabajo, desplazamiento y tiempo libre.

El estudio reviste importancia porque permite conocer la situación actual de la salud física en escolares de una zona rural, orientando intervenciones educativas y sanitarias. En el ámbito práctico, mejora significativamente el área física hacia la formación integral del estudiante de EBR; en el aspecto teórico,

este estudio brindará información teórica científica referido al objeto de estudio para mejorar el bienestar y la calidad de vida saludable de los estudiantes. Con respecto a lo metodológico, es un aporte a la comunidad científica el uso del instrumento estandarizado Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (OMS), el cual mide la práctica física que realizan los estudiantes para abordar posibles problemas de sedentarismo.

El informe se organiza siguiendo como estructura el diseño teórico, que sustenta científicamente la investigación; seguido del diseño metodológico, que describe la metodología para la descripción, procedimiento y análisis de datos; los resultados obtenidos y la discusión de los mismos; finalizando con las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

## **CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO**

### **1.1. Antecedentes**

A nivel global, los niveles de actividad física entre adolescentes son insatisfactorios. La OMS reporta que aproximadamente 80% de los adolescentes en el mundo son insuficientemente activos (no alcanzan los 60 minutos diarios recomendados). Este fenómeno es más acentuado en las mujeres adolescentes, que presentan índices de actividad inferiores a los de los varones en casi todas las regiones. Las causas de la baja actividad física en los jóvenes son multifactoriales: la urbanización y los entornos inseguros dificultan el juego al aire libre; la expansión de la tecnología ha incrementado el tiempo dedicado a pantallas en detrimento del juego activo; y en algunos casos las exigencias académicas o la falta de espacios deportivos accesibles limitan las oportunidades de ejercitarse. Esta tendencia mundial ha llevado a iniciativas como el Plan de Acción Global sobre Actividad Física 2018-2030 de la OMS, que busca reducir en 15% la prevalencia de inactividad física en adolescentes para 2030.

En el Perú, la realidad refleja la tendencia global, aunque con ciertas particularidades. Como se mencionó, la Encuesta Global de Salud Escolar (2010) reveló que menos del 25% de escolares peruanos realizaba al menos 60 min de AF al día (Morales Quispe et al., 2016). Además, arrojó que más del 25% pasaba 3 o más horas diarias en comportamiento sedentario frente a pantallas [scielosp.org](http://scielosp.org), lo que evidencia una prevalencia considerable de sedentarismo en nuestra población escolar desde hace más de una década. Estudios posteriores sugieren que la situación no mejoró significativamente. Por ejemplo, Morales Quispe et al. (2016) hallaron en el distrito de Mi Perú (Callao) que solo 59% de

los adolescentes tenían un nivel alto de AF, mientras que un preocupante 15% se clasificó con nivel bajo. En ese estudio, además, apenas 2,6% de los adolescentes reportó un uso excesivo de Internet (>20 horas semanales), indicando que, si bien la mayoría dedicaba tiempo a pantallas, pocos excedían umbrales muy altos de uso (Quispe et al., 2016).

Factores sociodemográficos también influyen en la actividad física adolescente. Por un lado, el género muestra diferencias: Morales Quispe et al. (2016) observaron que las mujeres realizaban más actividad física en labores del hogar, mientras que los varones acumulaban más actividad en actividades recreativas deportivas. Esto sugiere que las chicas contribuyen a su gasto físico mediante tareas moderadas (p.ej., ayudar en casa), compensando en parte su menor participación en deportes competitivos. Por otro lado, el entorno geográfico marca diferencias en el estilo de vida: en zonas rurales es común que los adolescentes participen desde temprana edad en trabajos agrícolas, ganaderos o domésticos que implican esfuerzo físico; asimismo, suelen trasladarse a pie largas distancias debido a la falta de transporte motorizado. Esto contrasta con áreas urbanas, donde a pesar de existir más infraestructura deportiva, los adolescentes pueden llevar una vida más sedentaria por el uso de transporte vehicular, mayor tiempo frente a pantallas y menor necesidad de actividad física en las tareas diarias. Un estudio longitudinal en España encontró que la transición de la primaria a la secundaria conlleva un aumento del sedentarismo tanto en medios rurales como urbanos, aunque el estilo de vida rural partía de niveles de actividad ligeramente mayores (Arévalo et al., 2020).

Considerando lo anterior, resulta pertinente investigar el nivel de actividad física en adolescentes de entornos rurales peruanos actuales, ya que podrían presentar patrones más activos que el promedio nacional.

La Institución Educativa 80847 de Chugay se ubica en una comunidad rural andina donde muchos estudiantes provienen de caseríos y participan en las labores del campo y del hogar. Conocer sus niveles de actividad servirá para contrastar con las tendencias antes descritas y para identificar si, incluso en contextos activos, existen brechas (por ejemplo, grupos menos activos o comportamientos sedentarios elevados) que deban atenderse.

## **1.2. Bases Teóricas**

### **1.2.1. 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, pág. 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.

Según MINEDU (2023), la actividad física es definida como movimientos musculares, requiriendo el consumo de energía e interacción con su entorno (personas y medio ambiente). Según su finalidad, esta puede ser utilitaria, recreativa o de ocio y que mejora la salud y aprendizaje.

OMS (2018) sostiene que la Actividad Física son movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyen trabajo, recreación, ejercicio y actividades

deportivas; es decir, esta referido a cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo, gracias a la contracción.

Las actividades físicas se pueden clasificar en: deportivas (reglamentadas y centradas en una disciplina), recreativas (realizadas en el tiempo libre por placer), diarias (parte de la rutina cotidiana con bajo gasto energético) y de entrenamiento (voluntarias, orientadas a mejorar el rendimiento físico o la imagen personal).

#### **1.2.1.1. Componentes y dimensiones de la actividad física**

La actividad física desempeña un rol fundamental en el mantenimiento de la salud y la condición física, y su planificación adecuada requiere atender a componentes cuantitativos clave. Entre estos destacan la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio, conocidos como el principio FITT.

La frecuencia esta referida al número de veces que se realiza actividad en un tiempo específico (ejemplo dos veces por semana). Es una actividad desafiante que implica tiempo para la actividad, reorganizarse, prepararse, desplazarse y realizar rutinas de cuidado personal. La intensidad de la actividad física está relacionada con la intensidad de esfuerzo que la persona dispone en una actividad que realiza. Por tanto, es el esfuerzo que se requiere para llevar a cabo una actividad física, es decir la potencia que ejerce al realizarla. Puede durar hasta 3 minutos y requiere una frecuencia cardiaca de aproximadamente 170 a 220 pulsaciones por minuto. En la dimensión duración está referida al tiempo que se invierte en una actividad. Se puede llevar a cabo de forma continua en una sesión o de manera intermitente, con sesiones de al menos 10 minutos al día. (Zamarripa et al., 2019)

Por su parte, el tipo se relaciona con la modalidad del ejercicio elegido (caminar, correr, nadar, yoga, entre otros), el cual debe adaptarse a los intereses y objetivos del individuo. (García, et al., 2021)

Paramo et al (2021) nos describe dimensiones en la actividad física como son la actividad física moderada, la cual favorece la salud y permite la interacción social, de la naturaleza y bienestar general. En la actividad física intensa, Rennie et al (2020) sostienen que son aquellas vinculadas con el deporte, danza y ejercicios con mayor esfuerzo físico. Tiene también efectos positivos en relaciones familiares, comportamiento y rendimiento académico en niños y adolescentes. En cuanto a la actividad física sedentaria Pérez (2020) nos refiere que es la parte del tiempo libre de los niños y está relacionada con problemas de salud como el sedentarismo, torpeza motora y trastornos en el autoconcepto. El sedentarismo afecta el estado emocional, la motivación, la identidad personal y la socialización de los jóvenes. Es decir, la actividad física ejerce un impacto directo en aspectos de la vida física y mental, así mismo, en la relación con su autoestima y desarrollo general de los niños y adolescentes.

### **1.2.2. Teoría o Modelo de la practica en la Actividad Física**

Al observar los comportamientos de los estudiantes hacia la práctica de la actividad física surgen modelos o teorías que explican racionalmente este hecho. La más ajustable al trabajo de investigación es el modelo de Welk (2003), este modelo teórico analiza la influencia de múltiples factores en la actividad física de los adolescentes, considerando que la actividad física no es solo una elección individual, sino que está influenciada por factores como: sociales, ambientales y personales. Welk considera como factores de influencia en la actividad física de los adolescentes los factores sociales que alude a las normas

sociales, al ambiente familiar y al apoyo social. Así mismo, destaca los factores ambientales, referidos a los espacios disponibles a la actividad física, la disponibilidad y uso de materiales o recursos y a la seguridad que manifiesten durante la ejecución de la actividad física en los estudiantes (Grimaldo, 2017).

También se describen factores personales, relacionados a la motivación del estudiante hacia la actividad realizada, la actitud frente a ella, el conocimiento que tenga sobre la actividad a realizar y su importancia motora; así mismo, su autoeficacia y seguridad mostrada para ejecutar las actividades de manera coordinada y autónoma. Este modelo es de utilidad, ya que ayudará a entender la actividad de los estudiantes en comparación a otros, para luego diseñar futuras intervenciones que lleven a aumentar las actividades físicas en los estudiantes adolescentes.

### **1.2.3. Tipos de Actividad Física**

Vargas y Orozco (2018) consideran que la actividad física promueve el desarrollo integral de niños y adolescentes. Se pueden clasificar en: cardiovasculares, de fuerza y resistencia muscular, de flexibilidad y de coordinación. Cada uno aporta beneficios específicos para la salud y el bienestar general.

#### **1.2.3.1. Actividades aeróbicas**

Son ejercicios que se caracterizan por su poca intensidad y mucho volumen de los esfuerzos puestos. Incrementan mayor consumo de oxígeno, mejorando la función respiratoria y circulatoria. Actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o bailar fortalecen el corazón y los pulmones, y mejoran la

resistencia. El consumo de oxígeno depende de ciertos factores como: ventilación pulmonar, cantidad de aire que ingresa y sale de los pulmones.

#### **1.2.3.2. Actividades de flexibilidad**

La flexibilidad implica la capacidad de las articulaciones para moverse en toda la dirección posible; a través de estiramientos estáticos y dinámicos, yoga o Pilates. Es importante porque permite realizarlos con el cuerpo caliente, de manera controlada y regular, evitando comparaciones y prácticas forzadas que puedan generar daño; facilita el desarrollo de la velocidad y resistencia y en su interrelación.

#### **1.2.3.3. Actividades de equilibrio y coordinación**

Tanto el equilibrio como la coordinación se complementan, puesto que engloban actividades corporales, rítmicas, de coordinación espacial, entre vista y pies; mano y ojo. El equilibrio consiste en modificaciones tónicas tanto de músculos como de articulaciones garantizando la relación entre el eje corporal y eje de gravedad. La coordinación motriz consiste en la capacidad de ejecutar movimientos precisos y sincronizados mediante la interacción del cerebro, el sistema nervioso y los músculos. Entre ellas tenemos actividades como bailar, lanzar, atrapar o juegos con pelotas desarrollan habilidades como la coordinación ojo-mano, equilibrio y orientación espacial. Se deben considerar entornos seguros y ritmos de aprendizaje individuales, favoreciendo experiencias lúdicas que estimulen el desarrollo motor.

#### **1.2.4. La actividad física en los adolescentes**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad

física moderada a vigorosa, priorizando actividades aeróbicas como correr, nadar, andar en bicicleta o jugar al fútbol. Asimismo, se sugiere incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres veces por semana, esenciales para un desarrollo físico saludable (OMS, 2022).

Montoya, et al (2018) manifiesta que el ejercicio físico ayuda a la mente en los jóvenes, aliviando el estrés, la tristeza y aumentando la confianza en el desarrollo de sus capacidades. Asimismo; Gonzáles (2017), sostiene que las personas que poseen una buena salud psicológica, sin estrés ni ansiedad, es debido al producto del ejercicio físico, que disminuye la irritabilidad y agresividad. Incluyendo un estado de sedación muscular y mental positivo, permitiéndole afrontar los problemas y preocupaciones del día a día.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) fomenta acciones para el desarrollo físico en adolescentes relacionados a incentivar actividades físicas espontaneas como juegos con demás, promover participación y diversión y no solo ganar competencias físicas, fomentar en adolescentes tareas domésticas con esfuerzo físico, incitar a amigos a participar en actividades deportivas en grupos, estimular el manejo de frustraciones frente al esfuerzo físico y cuando los resultados en deportes no sean los esperados, impulsar el uso de vestimenta adecuada al clima y protegidos contra la radiación solar.

Pese a estas recomendaciones, los niveles de actividad física en adolescentes han disminuido, en gran parte por el incremento del sedentarismo y la escasa motivación en el entorno familiar. Por ello, es clave identificar los factores personales, conductuales y ambientales que influyen en su práctica para diseñar intervenciones efectivas.

UNICEF (2019) manifiesta que, en la adolescencia, el desarrollo tanto de la fuerza, la capacidad aeróbica se ven potencializados, siendo este proceso diferente entre hombre y mujeres debido a las diferencias biológicas, y psicológicas que presentan y van formando.

La importancia de los amigos durante la ejecución de la actividad física es importante para consolidar hábitos al practicar estas. Las prácticas como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras son formas de potenciar adolescentes activos. Es importante tener en cuenta la madurez física y sexual en los adolescentes para el entrenamiento de la fuerza y potencia, ya que es la etapa que se inicia la actividad física de mayor intensidad.

#### **1.2.5. Beneficios de la actividad física regular en la adolescencia**

Mantenerse físicamente activo brinda múltiples beneficios para la salud en la etapa escolar y adolescente. La OMS (2022) describe que la actividad física beneficia en la salud del corazón, el bienestar corporal y mental, mejorando el estado de ánimo y la reducción de estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, eleva la autoestima y genera bienestar psicológico. Es fundamental en la prevención de enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Es un condicionante para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, respaldando el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes.

Los beneficios se extienden al ámbito mental y social. Estudios indican que el ejercicio frecuente está asociado con menores síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes, funcionando como un factor protector del bienestar psicológico.

En la actualidad, se manifiesta la importancia de integrar en la educación aquellas habilidades relacionadas con el cuerpo y su motricidad, especialmente en el contexto de la salud, siendo habilidades esenciales para el desarrollo de la persona (García, et al., 2021)

En contrapartida, la inactividad física y el sedentarismo prolongado conllevan riesgos significativos. La OMS reconoce la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. En jóvenes, la falta de ejercicio se asocia a menor condición física y mayor probabilidad de presentar factores de riesgo cardiometabólicos (resistencia a la insulina, colesterol elevado, hipertensión) incluso a edades tempranas. Asimismo, diversos estudios longitudinales han encontrado que adolescentes inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos, perpetuando así el riesgo de ENT a lo largo de la vida. En cuanto al sedentarismo, pasar muchas horas sentado — especialmente en actividades de pantalla (televisión, videojuegos, celular)— se relaciona con peor salud psicológica y menores índices de satisfacción con la vida en adolescentes, además del ya mencionado impacto en adiposidad y condición física. Por ello, se insiste en reducir el tiempo sedentario, promoviendo que los adolescentes intercalen pausas activas durante actividades académicas o de ocio que impliquen estar sentado.

### 1.3. Bases Conceptuales

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Incluye actividades diarias, deportivas, recreativas y de entrenamiento (OMS, 2022).

**Actividad cardiovascular:** Conjunto de ejercicios aeróbicos que incrementan la frecuencia cardíaca y la respiración, mejorando la resistencia cardiorrespiratoria. Ejemplos: correr, nadar, montar bicicleta.

**Actividad de coordinación:** Tipo de actividad física que mejora la sincronización entre el sistema nervioso central y el aparato locomotor, permitiendo ejecutar movimientos precisos y armónicos.

**Actividad de fuerza y resistencia muscular:** Actividades que desarrollan la capacidad de los músculos para ejercer tensión y sostener contracciones durante un periodo prolongado. Involucran ejercicios como flexiones, sentadillas, calistenia o levantamiento de pesas.

**Actividad de flexibilidad:** Ejercicios que permiten ampliar el rango de movimiento de las articulaciones y prevenir lesiones, como los estiramientos, yoga y Pilates.

**Adolescentes:** Grupo etario comprendido entre los 10 y 19 años, según la OMS. En esta etapa se consolida la masa ósea, muscular y la maduración psicosocial.

**Componentes de la actividad física (FITT):** Acrónimo que describe los cuatro elementos esenciales de una planificación física efectiva: Frecuencia

(número de sesiones), Intensidad (nivel de esfuerzo), Tiempo o duración (minutos por sesión) y Tipo (modalidad del ejercicio).

**Frecuencia:** Número de veces por semana que se realiza actividad física. Se recomienda un mínimo de cinco días semanales.

**Intensidad:** Nivel de esfuerzo requerido por el ejercicio. Puede clasificarse en ligera, moderada o vigorosa, influyendo en el consumo calórico y la exigencia cardiovascular.

**Duración:** Tiempo total dedicado a la actividad física en una sesión. La OMS recomienda al menos 60 minutos diarios para niños y adolescentes.

**Tipo:** Modalidad específica de actividad física realizada, como caminar, nadar, correr, bailar o practicar deportes colectivos.

**MET (Equivalente Metabólico de Tarea):** Unidad de medida del costo energético de una actividad física. Un MET equivale al gasto energético en reposo. Por ejemplo, caminar equivale a aproximadamente 3-4 METs, mientras correr puede superar los 8 METs.

**Sedentarismo:** Comportamiento caracterizado por un bajo gasto energético en actividades como ver televisión, usar dispositivos electrónicos o permanecer sentado por períodos prolongados.

**Sobrepeso y obesidad:** Condiciones derivadas de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, que pueden prevenirse o reducirse con actividad física regular.

**Sobre entrenamiento:** Resultado de una carga física excesiva sin la recuperación adecuada, que puede producir fatiga, lesiones y pérdida de motivación.

**Progresión:** Principio del entrenamiento físico que implica aumentar gradualmente la carga (frecuencia, intensidad o duración) para lograr mejoras adaptativas en el rendimiento.

**Sobre carga:** Principio que establece que, para mejorar la condición física, es necesario someter al cuerpo a estímulos superiores a los habituales.

**OMS (Organización Mundial de la Salud):** Agencia de las Naciones Unidas especializada en salud pública, que emite recomendaciones globales sobre actividad física y estilos de vida saludables.

**Estilo de vida activo:** Patrón de comportamiento caracterizado por la integración regular de actividad física en las rutinas diarias, favoreciendo la salud física y mental.

## **CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.**

### **2.1. Metodología**

El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo básica. Una investigación es básica porque tiene como propósito acrecentar conocimientos teóricos, sin considerar aplicaciones prácticas. (Cabanillas, 2020, p. 58)

Es de enfoque cuantitativo, de nivel o alcance descriptivo. Respecto a ello, un estudio es descriptivo porque busca describir propiedades y características importantes de un fenómeno en estudio. Describe tendencias de un grupo o población (Hernández et ál. 2010, p.92)

Es de diseño no experimental. Según Arias (2021) en la investigación con diseño no experimental las variables no se someten a estímulos o condiciones experimentales; así mismo los sujetos en estudio se observan y evalúan en su contexto o situación sin alterarla, no existe manipulación de variables. Este diseño permite caracterizar el nivel de actividad física de los estudiantes en el momento del estudio, sin manipular variables independientes. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), nos afirman que, los estudios de carácter descriptivo tienen como finalidad detallar propiedades, características y perfiles de individuos, grupos y fenómenos que se someten a un proceso analítico. Ello significa que, permiten medir o recopilar datos con información distinta de conceptos, variables y dimensiones relacionados al problema de estudio.

El método empleado fue el Método analítico, consistente en desmembrar de un todo sus partes o elementos para observar específicamente las causas, naturaleza y efectos del fenómeno en estudio. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular (Molina, 2017)

## **2.2. Población y muestra**

La población estuvo constituida por todos los estudiantes matriculados en el nivel secundaria de la Institución Educativa N° 80847, ubicada en el centro poblado Buena Vista, distrito de Chugay, provincia Sánchez Carrión (Región La Libertad, Perú). Así mismo la muestra, estuvo conformada por 64 estudiantes de 1er a 5to grado de secundaria, con sección única y comprendidos entre 12 y 17 años de edad. Del total, 47% (30) fueron varones y 53% (34) mujeres.

Todos los participantes expresaron su consentimiento (asentimiento de padres en el caso de menores de 14 años) de forma voluntaria, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada.

### **2.3. Técnicas, instrumento y recolección de datos**

Para la investigación se utilizó la técnica de la encuesta, con el fin de obtener referencias precisas sobre la actividad física de los estudiantes.

Como instrumento se utilizó un cuestionario estandarizado basado en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. En concreto, se aplicó una versión adaptada del Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) de la OMS, instrumento validado internacionalmente y empleado en encuestas de salud escolar. El cuestionario consta de 16 ítems que evalúan la frecuencia y duración de la actividad física en tres dominios: (1) Actividad física en el trabajo (incluyendo trabajo doméstico y agrícolas), (2) Actividad física en el desplazamiento (transporte activo a pie o en bicicleta) y (3) Actividad física en el tiempo libre (deportes, ejercicios, recreación). Adicionalmente, se incluyó un ítem sobre el tiempo diario en comportamiento sedentario (horas sentadas al día). Cada estudiante respondió el cuestionario de forma anónima en el aula, con la asistencia del investigador para aclarar dudas en la comprensión de las preguntas.

El cuestionario indagó, por ejemplo, cuántos días por semana el estudiante realiza actividades físicas intensas o moderadas en su trabajo/hogar y cuántas horas y minutos por día dedica a dichas actividades. Igualmente, preguntó sobre los días que camina o usa bicicleta para desplazarse, con su tiempo promedio diario, y sobre los días que dedica a deporte o ejercicio en tiempo libre (intenso o moderado) con su duración. El comportamiento sedentario se midió preguntando “¿Cuántas horas al día, en promedio, pasas sentado (en la escuela, casa, tiempo libre)?”.

## **2.4. Procedimiento para la aplicación del instrumento y recolección de datos**

Siendo un instrumento ya validado internacionalmente y proporcionado por la OMS se realizó el siguiente procedimiento:

- Se solicitó la autorización del director de la institución educativa seleccionada para la realización de la investigación con estudiantes del nivel secundario, obteniendo la aceptación de esta para su participación.
- A través de una reunión con padres de familia e hijos, recibieron el cuestionario para su lectura y análisis y se solicitó la autorización y el consentimiento para la aplicación del instrumento explicando el propósito y fines de la investigación.
- Se coordinó con el tutor de cada aula para la aplicación del instrumento a estudiantes del nivel secundario.
- Los datos recogidos se tabularon en una hoja Excel, asignando códigos numéricos a las respuestas.
- Posteriormente, estos datos se organizaron en tablas según cada indicador: distribución por sexo y edad, niveles de actividad por dominio, tiempos promedio, y nivel global de AF, entre otros; para luego ser interpretados.

## 2.5. Procesamiento y análisis de datos

Para cada estudiante se calculó el volumen semanal de actividad física en minutos por semana en cada dominio (multiplicando días por minutos por día). Asimismo, se estimó el gasto energético semanal en MET-minuto –unidad que combina cantidad de actividad y su intensidad metabólica– siguiendo los criterios estándar del GPAQ/IPAQ. Se consideró 4 METs para actividades moderadas y 8 METs para las intensas, de acuerdo con las convenciones internacionales.

Con esta información, se clasificó el nivel de actividad física global de cada participante en tres categorías: Alto, Moderado o Bajo, aplicando los criterios de la OMS/IPAQ. Se definió nivel alto aquel que cumplía con al menos 1500 MET-min/semana de actividad vigorosa o 3000 MET-min/semanas totales combinando intensidades; nivel moderado a quienes alcanzaron al menos 600 MET-min/semana (equivalente a los 60 min diarios recomendados) pero sin llegar a los criterios de alto; y nivel bajo a quienes no alcanzaron 600 MET-min/semana. De manera equivalente, nivel bajo implicaría no cumplir la recomendación mínima de 60 min diarios. Adicionalmente, se calcularon estadísticos descriptivos de las variables principales: promedios, medianas y frecuencias porcentuales.

No se realizó contraste de hipótesis dado el objetivo descriptivo. Sin embargo, se examinaron comparativamente algunas tendencias (por ejemplo, diferencias por sexo en ciertos tipos de actividad) calculando proporciones y observando la consistencia con otros estudios, aunque sin pruebas inferenciales formales. El análisis se llevó a cabo con apoyo del software Microsoft Excel, y los hallazgos se presentan a continuación de forma estructurada y acompañados de la interpretación correspondiente.

## CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

### 3.1. RESULTADOS

#### 3.1.1. Resultados de la actividad física: Descripción e Interpretación

**Tabla 1**

Nivel de actividad física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alta	57	89.1%
Moderada	7	10.9%
Total	64	100%

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

La tabla 1 de distribución global revela que el 89,1 % (n = 57) de los 64 estudiantes alcanza la categoría Alta ( $\geq 3\ 000$  MET-min/semana), mientras que el 10,9 % (n = 7) restante se ubica en la categoría Moderada (600-2 999 MET-min/semana). No se registran casos en los niveles “Baja” ni “Nula”. Este hallazgo implica que la totalidad de la población escolar supera la recomendación mínima de la OMS para obtener beneficios cardiosaludables. Dado el contexto rural andino de Chugay, la preponderancia de actividad vigorosa es coherente con la combinación de desplazamientos a pie, labores familiares y práctica deportiva recreativa. Para la escuela, el reto no radica en incrementar la actividad, sino en mantenerla y equilibrarla durante los años de mayor presión académica.

**Tabla 2**

Estadísticos descriptivos

Colum n1	work_vig_ met	work_mod _met	trans_ met	leisure_vig _met	leisure_mod _met	total_ met	sedentary_ hours
Mean	3562.5	637.5	2276.2	4125	1327.5	11928.8	3.6
Media	5760	480	2160	5760	1440	15120	4
n							
Std	2592.4	457	1043.9	2144.4	509.5	5499.8	1.3
Min	0	0	480	0	480	960	1
Max	5760	2160	3360	5760	2400	16800	6

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

La tabla 2 de los estadísticos descriptivos confirman la magnitud y la heterogeneidad de la actividad física. La carga total media asciende a 11 928 MET-min/sem (DE = 5 500), valor casi cuatro veces el umbral que define el nivel “Alta”. La principal contribución proviene de la actividad vigorosa en el tiempo libre (media = 4 125 MET-min), seguida por el trabajo vigoroso (3 563 MET-min) y el desplazamiento activo (2 276 MET-min). La variabilidad (rango 960-16 800 MET-min) indica subgrupos con cargas extremadamente altas y otros apenas suficientes. El sedentarismo medio se sitúa en 3,6 h/día (Mediana = 4 h), dentro de límites saludables (< 8 h), lo que sugiere un equilibrio adecuado entre movimiento y reposo. Estos datos refuerzan la necesidad de monitoreo individualizado: algunos estudiantes podrían beneficiarse de estrategias de recuperación y otros de intervenciones que mantengan la motivación para sostener niveles altos.

**Tabla 3**

Distribución del nivel global de actividad física según grupo de edad

<b>Grupo edad</b>	<b>Alta</b>	<b>Moderada</b>	<b>Total</b>
≤12	15 (83.3%)	3 (16.7%)	18 (100.0%)
13-14	26 (86.7%)	4 (13.3%)	30 (100.0%)
15-16	14 (100.0%)	0 (0.0%)	14 (100.0%)
17-18	2 (100.0%)	0 (0.0%)	2 (100.0%)
>18	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
No responde	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>Total</b>	<b>57 (89.1%)</b>	<b>7 (10.9%)</b>	<b>64 (100.0%)</b>

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 3, la comparación etaria confirma que la práctica física es elevada en todos los segmentos, aunque con matices: los escolares de ≤ 12 años y los de 13-14 años concentran la mayor proporción de casos Altos (en torno al 80-85 %), lo que refleja la combinación de juegos tradicionales, desplazamientos a pie y participación en labores familiares. En el grupo de 15-16 años la prevalencia “Alta” desciende ligeramente, situándose alrededor de dos tercios del

total, mientras que los registros Moderados ganan terreno; este cambio coincide con el momento en que la carga académica aumenta y se invierte más tiempo en estudio. Finalmente, los pocos alumnos de 17-18 años mantienen niveles globales altos, pero la muestra es demasiado pequeña para extraer conclusiones sólidas. En conjunto, la tabla confirma que ningún grupo etario queda por debajo de la recomendación mínima de la OMS, lo que otorga a la institución un perfil físico saludable en todas las edades.

**Tabla 4**

Distribución del nivel de actividad física en el trabajo según grupo de edad

Grupo edad	Alta	Baja	Moderada	Nula	Total
≤12	13 (72.2%)	0 (0.0%)	2 (11.1%)	3 (16.7%)	18 (100.0%)
13-14	22 (73.3%)	0 (0.0%)	4 (13.3%)	4 (13.3%)	30 (100.0%)
15-16	5 (35.69%)	0 (0.0%)	9 (64.3%)	0 (0.0%)	14 (100.0%)
17-18	0 (0.0%)	1 (50.0%)	1 (50.0%)	0 (0.0%)	2 (100.0%)
>18	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
<u>No responde</u>	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
Total	40 (62.5%)	1 (1.6%)	16 (25.0%)	7 (10.9%)	64 (100.0%)

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 4, el dominio laboral muestra un gradiente claro de intensidad decreciente con la edad. Entre los niños de ≤ 12 años y los de 13-14 años, aproximadamente tres cuartas partes reportan un nivel Alto, evidenciando que las tareas domésticas y agrícolas siguen siendo vigorosas para ellos. Sin embargo, en el grupo de 15-16 años esta proporción cae al 36 % y la mayoría pasa a la categoría Moderada. Ello sugiere una redistribución de responsabilidades: los adolescentes intermedios continúan ayudando en casa, pero con actividades de menor exigencia física o menor duración. El pequeño grupo de 17-18 años se reparte entre “Moderada” y “Baja”, lo que podría reflejar su preparación para exámenes finales y menor disponibilidad para tareas físicas.

**Tabla 5**

Distribución del nivel de actividad física en el desplazamiento según grupo de edad

Grupo Edad	Alta	Baja	Moderada	Total
≤12	10 (55.6%)	0 (0.0%)	8 (44.4%)	18 (100.0%)
13-14	16 (53.3%)	1 (3.3%)	13 (43.3%)	30 (100.0%)
15-16	1 (7.1%)	1 (7.1%)	12 (85.7%)	14 (100.0%)
17-18	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (100.0%)	2 (100.0%)
>18	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
No responde	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
Total	27 (42.19%)	2 (3.1%)	35 (54.7%)	64 (100.0%)

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 5, el desplazamiento activo observa un patrón mixto: los grupos de ≤ 12 años y 13-14 años presentan más de la mitad de los casos en la categoría Alta (≥ 60 min diarios de caminata/bicicleta), mientras que los de 15-16 años y 17-18 años se concentran casi exclusivamente en la categoría Moderada. Esta transición indica que, a medida que los estudiantes crecen, reducen la duración o la intensidad de sus trayectos —probablemente por acceso a mototaxis familiares, motocicletas o porque las actividades extracurriculares se reubican más cerca del hogar. Aun así, la práctica de desplazamiento activo se mantiene universal: los registros “Baja” apenas alcanzan el 3 % del total y están circunscritos a casos aislados.

**Tabla 6**

Distribución del nivel de actividad física en el tiempo libre según grupo de edad

Grupo edad	Alta	Baja	Moderada	Total
≤12	14 (77.8%)	3 (16.7%)	1 (5.6%)	18 (100.0%)
13-14	26 (86.7%)	4 (13.3%)	0 (0.0%)	30 (100.0%)
15-16	7 (50.0%)	0 (0.0%)	7 (50.0%)	14 (100.0%)
17-18	2 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (100.0%)
>18	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
No responde	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)	0 (nan%)
Total	49 (76.6%)	7 (10.9%)	8 (12.5%)	64 (100.0%)

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

La tabla 6 muestra que, las cohortes de 12 años o menos y de 13-14 años mantienen una práctica recreativa particularmente elevada: el 77,8 % y el 86,7 %, respectivamente, se sitúan en la categoría **Alta** ( $\geq 3\,000$  MET – min/semana). En contraste, el grupo de 15-16 años muestra un reparto equilibrado (50 % Alta y 50 % Moderada), lo que sugiere que la presión académica y social propia de la media adolescencia reduce la dedicación a deportes o juegos vigorosos. Aun así, ningún alumno de ese grupo cae en la categoría Baja. Llama la atención que los dos estudiantes de 17-18 años registren nuevamente valores “Altos”, aunque el tamaño muestral impide generalizar. En conjunto, el 76,6 % de la población escolar realiza actividades de ocio con intensidad suficiente para aportar beneficios cardiorrespiratorios, confirmando que el tiempo libre es un pilar clave de la elevada carga física global detectada en la institución.

**Tabla 7**

Distribución del nivel global de actividad física según año de estudio

Año	Alta	Moderada	Total
1	17 (81.0%)	4 (19.0%)	21 (100.0%)
2	16 (84.2%)	3 (15.8%)	19 (100.0%)
3	8 (100.0%)	0 (0.0%)	8 (100.0%)
4	11 (100.0%)	0 (0.0%)	11 (100.0%)
5	5 (100.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)
Total	57 (89.1%)	7 (10.9%)	64 (100.0%)

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 7 se observa que, en la distribución por grados revela, el rendimiento físico global es muy homogéneo a partir del tercer año: los alumnos de 3.º, 4.º y 5.º de secundaria alcanzan el 100 % en la categoría **Alta**, mientras que en 1.º y 2.º todavía se observa un 15-19 % de casos **Moderados**. Este patrón indica que la incorporación de los estudiantes al contexto educativo-comunitario — caracterizado por desplazamientos prolongados y labores familiares— se consolida plenamente a partir del tercer año. Por tanto, los programas de promoción deberían enfocarse en los primeros ciclos para acelerar la adaptación a estilos de vida activos.

**Tabla 8**

Distribución del nivel de actividad física en el trabajo según año de estudio

Año	Alta	Baja	Moderada	Nula	Total
1	15 (71.3%)	0 (0.0%)	2 (9.5%)	4 (19.0%)	21 100.0%
2	13 (68.4%)	0 (0.0%)	3 (15.8%)	3 (15.8%)	19 100.0%
3	7 (87.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	8 (100.0%)
4	4 (36.4%)	0 (0.0%)	7 (63.6%)	0 (0.0%)	11 100.0%
5	1 (20.0%)	1 (20.0%)	3 (60.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)
Total	40 (62.5%)	1 (1.6%)	16 25.0%)	7 (10.9%)	64 100.0%

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 8 se evidencia que, las labores domésticas, agrícolas o escolares que implican esfuerzo físico se aprecia una trayectoria descendente: del 71-87 % de nivel **Alto** en 1.º-3.º año se pasa a un 36 % en 4.º y a solo 20 % en 5.º. Paralelamente, la categoría **Moderada** crece hasta un 60-64 % en los cursos superiores. La explicación probable es la creciente carga académica y la menor participación en faenas agrícolas conforme los estudiantes se preparan para la educación superior. Además, los únicos casos “Nula” (10,9 % del total) se concentran en 1.º-2.º año, donde los escolares más jóvenes aún no asumen responsabilidades físicas intensas. Estos hallazgos justifican la inclusión de proyectos de aprendizaje-servicio o huertos escolares que mantengan la intensidad del trabajo físico en los grados altos.

**Tabla 9**

Distribución del nivel de actividad física en el desplazamiento según año de estudio

Año	Alta	Baja	Moderada	Total
1	12 (57.0%)	1 (4.8%)	8 (38.1%)	21 100.0%
2	11 (57.9%)	0 (0.0%)	8 (42.1%)	19 100.0%
3	3 (37.5%)	0 (0.0%)	5 (62.5%)	8 (100.0%)
4	1 (9.1%)	1 (9.1%)	9 (81.8%)	11 100.0%
5	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)	5 (100.0%)
Total	27 (42.1%)	2 (3.1%)	35 (54.7%)	64 100.0%

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

La tabla 9 muestra que, el desplazamiento activo —principalmente caminata o bicicleta— mantiene niveles **Altos** cercanos al 57 % en 1.º-2.º año, pero desciende drásticamente a 9 % en 4.º y desaparece en 5.º, donde el 100 % de los estudiantes se ubica en la categoría **Moderada**. Este cambio sugiere la incorporación de medios

motorizados (mototaxis o motocicletas familiares) o la reducción de distancias por reubicación académica. La proporción de casos **Bajos** es mínima (3,1 %), lo que confirma que, aun con menor intensidad, la caminata diaria sigue siendo parte del estilo de vida escolar. Fortalecer campañas de “ruta escolar segura” y retos de pasos podría contrarrestar la tendencia descendente en los cursos superiores.

**Tabla 10**

Distribución del nivel de actividad física en el tiempo libre según año de estudio

Año	Alta	Baja	Moderada	Total
1	16 (76.2%)	4 (19.0%)	1 (4.8%)	21 (100.0%)
2	16 (84.2%)	3 (15.8%)	0 (0.0%)	19 (100.0%)
3	8 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (100.0%)
4	4 (36.4%)	0 (0.0%)	7 (63.6%)	11 (100.0%)
5	5 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (100.0%)
Total	49 (76.6%)	7 (10.9%)	8 (12.5%)	64 (100.0%)

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión

En la tabla 10, los resultados replican la pauta general observada en la Tabla 9, pero desagregada por grado: 1.º y 2.º año presentan entre 76 % y 84 % de nivel **Alto**, con un pequeño segmento **Bajo** (15-19 %) que convendría intervenir. El tercer año alcanza el 100 % en **Alta**, reflejando un momento pico de participación deportiva. En 4.º año se produce la mayor caída, con solo 36 % en “Alta” y 64 % en “Moderada”, lo que coincide con la presión académica señalada anteriormente. Sorprendentemente, el 5.º año vuelve al 100 % “Alta”, probablemente por la intensa participación en eventos inter-promociones. Estos altibajos subrayan la necesidad de planificar la oferta deportiva de forma estratégica, evitando que la carga académica de 4.º año limite la práctica vigorosa.

### 3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la Institución Educativa N.º 80847 de Chugay presentan un panorama sumamente alentador en relación con la actividad física de los estudiantes. Se evidencia que, los estudiantes de esta escuela rural superan ampliamente dicha referencia: el 89,1 % presenta un nivel de actividad

física alto, y el 10,9 %, un nivel moderado, sin registrar casos de inactividad; en contraste con la tendencia global descrita por la OMS (2018), según la cual cerca del 80 % de los adolescentes en el mundo no alcanzan los niveles mínimos de actividad física recomendados (60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa),

Este hallazgo cobra especial valor si se considera en el contexto nacional, estudios como el de Morales Quispe et al. (2016) y los datos de la Encuesta Global de Salud Escolar (2010) donde mostraron niveles muy inferiores, con apenas una cuarta parte de escolares peruanos cumpliendo con la recomendación de la OMS. Además, se identificó una prevalencia considerable de conductas sedentarias, lo que agrava el panorama de salud escolar en zonas urbanas.

El escenario de Chugay, sin embargo, muestra un perfil distinto, posiblemente explicado por las condiciones propias del entorno rural: los estudiantes caminan largos trayectos para llegar a clases, participan en labores del hogar y del campo, y disponen de espacios abiertos para el juego activo. Estos factores contribuyen a una carga total de actividad física muy elevada, con una media semanal superior a 11 000 MET min, valor cuatro veces mayor al límite requerido para la categoría “Alta”.

Los análisis por grupo de edad y año de estudios de estudio (dominios de trabajo, desplazamiento y actividad al tiempo libre) revelan algunas tendencias de interés. Si bien todos los grupos superan la recomendación mínima, los niveles más altos se concentran en los primeros ciclos (1.º y 2.º de secundaria) y en edades tempranas (menos de 15 años). A partir de tercer año se consolida una práctica regular, aunque se observan caídas puntuales en algunos

dominios, como el desplazamiento activo o la actividad en el tiempo libre durante el cuarto año, coincidiendo con mayores exigencias académicas.

Estos resultados indican que el contexto de Chugay ofrece condiciones favorables para un estilo de vida activo. No obstante, se identifican oportunidades de mejora: algunos estudiantes presentan cargas físicas muy elevadas que podrían requerir estrategias de recuperación, y otros, particularmente en niveles superiores, disminuyen su participación en actividades vigorosas. En este sentido, las intervenciones deben orientarse a mantener el equilibrio entre actividad y descanso, garantizar continuidad en la participación física durante toda la trayectoria escolar, y fomentar la inclusión de programas que eviten la caída del rendimiento físico durante los últimos años.

Los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de considerar el entorno sociocultural al diseñar políticas y estrategias de promoción de la salud. Lejos de presentar un escenario de riesgo, los escolares de Chugay pueden representar un modelo de buenas prácticas comunitarias en materia de actividad física, cuya replicabilidad podría explorarse en otras zonas rurales del país.

## **CAPITULO IV. CONCLUSIONES**

En relación al nivel de actividad física, la mayoría de los estudiantes de la I.E. N.º 80847 de Chugay (89,1 %) presentan un nivel alto de actividad física, superando ampliamente las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS.

Los dominios o actividades más significativas en términos de carga física provienen del tiempo libre y las labores vigorosas de los estudiantes, reflejando un estilo de vida activo condicionado por el entorno rural.

Según diferencias en las variables demográficas referidas a grupos de edad y año de estudios, la actividad física se mantiene en niveles adecuados, tanto en los dominios trabajo, desplazamiento y tiempo libre; aunque se observa una leve disminución en algunos dominios conforme avanza el ciclo escolar.

La relación del sedentarismo promedio reportado (3,6 h/día) se encuentra dentro de rangos saludables, lo que refuerza el equilibrio entre actividad y reposo en esta población estudiantil.

## **CAPITULO V: RECOMENDACIONES**

En relación al nivel de actividad física, la mayoría de los estudiantes de la I.E. N.º 80847 de Chugay (89,1 %) presentan un nivel alto de actividad física, superando ampliamente las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS.

Los dominios o actividades más significativas en términos de carga física provienen del tiempo libre y las labores vigorosas de los estudiantes, reflejando un estilo de vida activo condicionado por el entorno rural.

Según diferencias en las variables demográficas referidas a grupos de edad y año de estudios, la actividad física se mantiene en niveles adecuados, tanto en los dominios trabajo, desplazamiento y tiempo libre; aunque se observa una leve disminución en algunos dominios conforme avanza el ciclo escolar.

La relación del sedentarismo promedio reportado (3,6 h/día) se encuentra dentro de rangos saludables, lo que refuerza el equilibrio entre actividad y reposo en esta población estudiantil.

## BIBLIOGRAFÍA

Referencia bibliográfica. utilizada en esta investigación fue:

Concha, T., Ramírez, J. C. y Acosta, O. (2017). *Tributación en Colombia: reformas, evasión y equidad. Notas de estudio*. (Serie Estudios y Perspectivas 35). Oficina de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe en Bogotá. <http://bit.ly/34oLur0>

Congreso de los Estados Unidos de Colombia. (1873, 26 de mayo). Ley 84 de 1873. Código civil de los Estados Unidos de Colombia. Diario Oficial n.º 2867. <http://bit.ly/2Ny4HA0>

Osorio-Delgado, M. A., Henao-Tamayo, L. J., Velásquez-Cock, J. A., Cañas-Gutiérrez, A. I., Restrepo-Múnera, L. M., Gañán-Rojo, P. F., Zuluaga-Gallego, R. O., Ortiz-Trujillo, I. C. y Castro-Herazo, C. I. (2017). *Aplicaciones biomédicas de biomateriales poliméricos*. DYNA, 84(201), 241-252. <https://doi.org/10.15446/dyna.v84n201.60466>.

Real Academia Española. (2018). Reproducción. En *Diccionario de la lengua española* (edición de tricentenario). Consultado el 31 de octubre de 2019. <https://bit.ly/34mNjVs>

Rowling, J. K. (2018). *Harry Potter y la piedra filosofal* (G. Monsalve, narr.) [audiolibro]. Ivoox. (Original publicado en 1997). <https://bit.ly/2NyZ04G>.

Shakespeare, W. (2004). *Hamlet* (J. M. Valverde, ed. y trad.). Planeta; Paidós. (Original publicado en 1609).

## ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de evaluación de la actividad física

# Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)



<b>Actividad física</b>			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>		<b>Código</b>
<b>En el trabajo</b>			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <u>Si No</u>, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa (o transportar pesos ligeros) durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <u>Si No</u>, Saltar a P7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <u>Si No</u>, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 <u>Si No</u>, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en <u>bicicleta</u> , <u>nadar</u> , jugar al <u>volleyball</u> ] durante al menos 10 minutos consecutivos? <u>[INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES]</u>	Si 1  No 2 <u>Si/No</u> , Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<u>Horas:</u> minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los <u>desplazamientos</u> o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. <u>[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</u>			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	<u>Horas:</u> minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

Año de estudios \_\_\_\_\_

Institución Educativa \_\_\_\_\_

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS					DIMENSIONES															
					EN EL TRABAJO						DESPLAZARSE			TIEMPO LIBRE						SEDENTARIO
ALUMNOS	EDAD	SEXO	GRADO	ID	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
ALAYO ALVA JOEL FERNANDO	12	M	1	1	2			2			1	4	1	2			1	2	1	6
ALAYO ALVA, Deyver Yordan	13	M	2	2	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
ALAYO SANDOVAL MILI YASMIN	12	F	1	3	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
ALAYO SANDOVAL, Sareli	13	F	2	4	1	3	4	1	1	2	1	3	2	1	4	3	1	2	3	4
ALAYO VASQUEZ, Cesar	15	M	4	5	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
AMARANTO SEGURA RUBITH SUMY	13	F	1	6	2			2			1	2	1	2			1	2	1	6
AMARANTO SEGURA, Jozue Benjamin	13	M	2	7	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
ARAUJO JARA SINTIA FIORELLA	12	F	1	8	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
AVILA JICARO, Eusebia	17	F	5	9	1	1	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	3
CARRANZA JARA KELITA MAYLY	12	F	1	10	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
CARRANZA JARA, Clever Esli	15	M	4	11	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	3
ESPEJO JARA, Joel Galindo	13	M	2	12	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
ESPEJO OTINIANO, Marianela Yoselin	15	F	4	13	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	3
ESPEJO SANDOVAL, Lisbet	16	F	5	14	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	1
GUSMAN ESPEJO, Estefani Milagros	14	F	3	15	1	3	4	1	1	2	1	6	2	1	4	3	1	2	3	4
JARA ALAYO, Deysi	14	F	3	16	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
JARA ALVA BRENDA	12	F	1	17	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
LAYZA ESPEJO, Dante Yosber	14	M	3	18	1	3	4	1	1	2	1	5	2	1	4	3	1	2	3	4
LAYZA YUPANQUI, Dayra Hamileth	13	F	2	19	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
LAYZA YUPANQUI, Deiby Harody	15	M	4	20	1	3	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1
LEON GIL ANIBAL	13	M	1	21	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4

LEON GIL, Isael Isaias	14	M	3	22	1	3	4	1	1	2	1	4	2	1	4	3	1	2	3	4
LEON GIL, Yerson Saul	13	M	2	23	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
MEDRANO ROBLES ESVILDA	12	F	1	24	1	3	4	1	1	2	1	6	2	1	4	3	1	2	3	4
MEDRANO ROBLES, Marilu	14	F	2	25	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
NEYRA CAMPOS, Mariela Jhennifer	13	F	2	26	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
OTINIANO JARA, Lusvinda Yaquelin	17	F	5	27	2			1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	3
OTINIANO JARA, Miler	14	M	3	28	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
OTINIANO ROBLES ELISA BENILDA	12	F	1	29	1	3	4	1	1	2	1	2	2	1	4	3	1	2	3	4
OTINIANO ROBLES ERIKA ELIZABETH	12	F	1	30	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
OTINIANO ROBLES, Antoni Ivan	13	M	2	31	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
OTINIANO RUIZ, Rusber Saul	16	M	4	32	2			1	2	2	1	3	3	1	2	3	1	1	3	2
OTINIANO SANDOVAL CECI MARILU	12	F	1	33	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
OTINIANO SANDOVAL, Anderson	14	M	3	34	1	3	4	1	1	2	1	2	2	1	4	3	1	2	3	4
PAREDES OTINIANO, Sandra Evelin	14	F	3	35	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
PAREDES ROBLES BRISAIDA YAMILET	12	F	1	36	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
PAREDES ROBLES, Leivin Farit	16	M	5	37	2			1	2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	3	3
PAREDES ROBLES, Oscar Jhenry	13	M	2	38	2			2			1	7	1	2			1	2	1	6
RAMIREZ RUIZ, Dilma Liliana	13	F	2	39	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
RAMIREZ RUIZ, Richar Elvis	14	M	2	40	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
RAMOS ARAUJO, Elida	15	F	4	41	1	3	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2
RAMOS ARAUJO, Elvis Friolan	13	M	2	42	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
RUIZ GONZALES, YAN ENERSON	13	M	2	43	2			2			1	7	1	2			1	2	1	6
RUIZ HERRERA YOEL ANTHONY	12	M	1	44	2			2			1	7	1	2			1	2	1	6
RUIZ LAYZA YARIXA	12	F	1	45	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
RUIZ LAYZA, Aldair	12	M	1	46	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
RUIZ LAYZA, Richar	15	M	4	47	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	3	1	1	2	2	2
RUIZ OTINIANO YAQUELIN	12	F	1	48	2			2			1	7	1	2			1	2	1	6
RUIZ OTINIANO, Yosali Melisa	16	F	5	49	1	3	2	1	3	3	1	3	2	1	2	3	1	3	2	1

SANDOVAL YUPANQUI, Fredy Efraín	15	M	4	50	1	2	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	1
SANDOVAL YUPANQUI, Yeison Joel	13	M	2	51	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
SEGURA NEIRA JHAN FRANCO	12	M	1	52	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
SEGURA RUIZ, Yeferson Ernando	13	M	2	53	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
TAMAYO ROBLES, Lizeth Margarita	15	F	4	54	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1
VASQUEZ SEGURA, Keila Yudith	13	F	2	55	2			2			1	7	1	2			1	2	1	6
VERA JARA, Wilder Guzman	12	M	1	56	1	3	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2
VILLALVA RIVERA, Mayra Misley	13	F	1	57	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
YUPANQUI ARCE ELAN MARTIN	12	M	1	58	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
YUPANQUI ARCE, Elida Elisabet	14	F	3	59	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
YUPANQUI JARA, Marixa Marianela	15	F	4	60	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1
YUPANQUI JULCA, Anselma Ester	16	F	4	61	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	3
YUPANQUI OTINIANO, Digana Isadora	13	F	2	62	1	3	4	1	1	2	1	7	2	1	4	3	1	2	3	4
YUPANQUI RAMOS CRISTIAN	12	M	1	63	2			1	6	1	1	7	1	1	5	2	1	5	2	3
ZAVALETA RIOS, Evelin Lucianita	13	F	2	64	1	3	4	1	1	2	1	5	2	1	4	3	1	2	3	4



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

### CARTA DE AUTORIZACIÓN

Estimado, Mg. JORGE JUNIOR RODRIGUEZ LOYAGA, con N° de DNI 45494027, con el debido respeto nos presentamos a usted, nuestros nombres son; Walter Luis Murga de la Cruz, con DNI N° 48284838 y, con DNI N° 71495040 Gamboa Vargas Jhon Franklin, alumno de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, en la actualidad nos encontramos realizando la investigación sobre "La actividad física en estudiantes de la I.E. 80847-Chugay, Sánchez Carrión, 2024", y quisiera contar con su valiosa colaboración, donde el proceso consiste en que nos brinde información relacionado a la investigación, como también la aplicación de nuestros instrumento "cuestionario mundial sobre la actividad física (GPAQ)" y de esta forma recolectar datos para poder identificar los objetivos planteados en función a la realidad problemática establecida, gracias por su colaboración.

Atte.

Estudiantes la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, especialidad educación física.

Yo: JORGE JUNIOR RODRIGUEZ LOYAGA, con N° de DNI de 18116023, en condición de director de la Institución Educativa 80847, ubicado en el distrito de Chugay, Sánchez Carrión, ACEPTO participar en la investigación que detalla al inicio los señores Walter Luis Murga de la Cruz, con DNI N° 48284838 y, con DNI N° 71495040 Gamboa Vargas Jhon Franklin

Chugay, 06 de septiembre 2024

Mg. Jorge Junior Rodríguez Loyaga

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80847  
"BUENA VISTA"

*"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

CONSTANCIA DE DESARROLLO DE INVESTIGACION

El director de la Institución Educativa N° 80847 – Chugay, Sánchez Carrión

**CERTIFICA**

Que el Bach. MURGA DE LA CRUZ WALTER LUIS, identificado con DNI 48284838 y el Bach. GAMBOA VARGAS JHON FRANKLIN, identificado con DNI 71495040, han desarrollado en la institución educativa el trabajo de investigación denominado "LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 80847 – CHUGAY, SANCHEZ CARRION" habiendo aplicado el: **"Cuestionario Mundial Sobre La Actividad Física (GPAQ)"** como instrumento de evaluación, a los 64 estudiantes del nivel secundario.

Se expide la presente a solicitud de los interesados para los fines que crean convenientes.

Huamachuco, 4 de septiembre del 2024

  
JORGE JUNIOR RODRIGUEZ LOYAGA  
DIRECTOR



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

**CARTA DE AUTORIZACIÓN AL PADRE DE FAMILIA**

Buena Vista, 06 de setiembre del 2024

**SRES.**

Padres de familia

I.E. 80847- Chugay- Sánchez Carrión

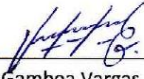
Un cordial saludo:

Por medio de la presente, nos dirigimos a ustedes padres familia de la I.E. 80847 – Buena Vista, con el debido respeto nos presentamos, mi nombre es; Bach. Walter Luis Murga de la Cruz y Bach. Gamboa Vargas Jhon Franklin, somos docentes del área de educación física; para solicitarles su **autorización y consentimiento** para la participación de su menor hijo en el Proyecto de investigación denominado “La actividad física en estudiantes de la I.E. 80847- Chugay, Sánchez Carrión”, a cargo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Este trabajo de investigación consistente en la aplicación de un cuestionario a los estudiantes del nivel secundario de la I.E. en mención, tiene por finalidad determinar el nivel de actividad física que presentan los alumnos. Así mismo, dicha autorización implica la toma de fotografías al estudiante durante el desarrollo del cuestionario como evidencia de la aplicación del instrumento de evaluación. Este cuestionario será aplicado en horas de la mañana durante la jornada escolar y tendrá una duración de 30 a 45 minutos; previa autorización de la Institución Educativa. Finalmente, todos los datos que se recojan serán estrictamente confidenciales y serán utilizados solo con fines del trabajo de investigación mencionado.

Desde ya, le agradecemos por anticipado su autorización y participación de su menor hijo en este trabajo de investigación.

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Murga de la Cruz Walter Luis  
DNI 48284838

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Gamboa Vargas, Jhon Franklin  
DNI 71495040



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



LISTA DE PADRES DE FAMILIA DE LA I.E 80847 "BUENA VISTA"			
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
1	YUMPAQUI ESPEJO FLOR	47139922	[Firma]
2	YUPAMQUI ESPEJO AURELIA	44420925	[Firma]
3	MUDARRA VILLAREAL AYDEE	43317154	[Firma]
4	JIL TORES MIRIAN	80688844	[Firma]
5	REYES LIÑAN ESTHER	74375146	[Firma]
6	RAMOS MESA CATALINA	79778052	[Firma]
7	JULCA BERGARA FAUSITINA	18082051	[Firma]
8	ESPEJO JARA ELSA	73679234	[Firma]
9	CALDERON PANTA JOHANA	46537666	[Firma]
10	ESPEJO JARA DIANITA	47168992	[Firma]
11	ESPEJO JARA ROXANA	73679235	[Firma]
12	CARRANZA JARA YULIZA	60529071	[Firma]
13	VASQUEZ JARA IGINIA	43478081	[Firma]
14	VERA RAMOS JUAN	80437283	[Firma]
15	SANDOVAL JARA REYNA	43493322	[Firma]
16	ALVA JICARO SANTA		[Firma]
17	YUPANQUI ESCOBEDO EUSEBIA	41007451	[Firma]
18	YUPANQUI ESCOBEDO KARIA	71626443	[Firma]
19	NEIRA ESCOBEDO SUSANA	43495279	[Firma]
20	JARA RODRIGUEZ JOSEFO	47409972	[Firma]
21	CERNA YUPANQUI CASILDA	75719670	[Firma]
22	ROBLES YUPANQUI ELVIA	76951836	[Firma]
23	YUPANQUI ALAYO JULIA	46332935	[Firma]
24	ROBLES YUPANQUI DALILA	47905465	[Firma]
25	DE LA CRUZ NEIRA ENMA	48284005	[Firma]
26	ESPEJO OTINIANO MARIA	19574926	[Firma]
27	ARCO CERIN JUSTA	47486831	[Firma]
28	JARA RODRIGUEZ TOMASA	19574963	[Firma]
29	CERNA NEYRA ANGELA	48133312	[Firma]
30	GOZALES ALVA MAGNA	44909791	[Firma]
31	RIVERA YUPANQUI MARIANA	19577760	[Firma]
32	SALVADOR ALAYO MARISOL	76951834	[Firma]
33	SEGURA ARAUJO MARIBEL	42919257	[Firma]
34	GONSALES ALVA CRUZ	43998996	[Firma]
35	RUIZ LAYZA MARIO	48703378	[Firma]
36	RUIZ OTINIANO	19563182	[Firma]
37	ROBLES RUIZ FABIO	42759099	[Firma]
38	PAREDES SANDOVAL CIRILO	45456848	[Firma]
39	MEDRANO SICCHA JUAN	47486839	[Firma]
40	RAMOS CONTRERAS LORETO	19564505	[Firma]

*[Firma]*  
 Jorge I. Rodríguez  
 DIRECTOR

## Anexo 2.- Evidencias Fotográficas





### Anexo 3.- Constancia de verificación de originalidad

## CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Carlos Vásquez Crisanto revisor de la tesis titulada: “La actividad física en estudiantes de la IE N° 80847- Chugay, Sánchez Carrión y”, cuyos autores, Gamboa Vargas Jhon Franklin y Murga de la Cruz Walter Luis declaro que la evaluación realizada por el Programa informático ha arrojado un porcentaje de similitud de 17%, 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 establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, abril del 2025



---

Carlos Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
ASESOR

Se adjunta:

\*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

\*Recibo Digital

# La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I.E 80847- Chugay, Sánchez Carrión

## INFORME DE ORIGINALIDAD

Carlos Ulises Vásquez Crisanto

DNI:16698092

ASESOR

17%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.unprg.edu.pe](http://repositorio.unprg.edu.pe)

Fuente de Internet

7%

2

[repositorio.unc.edu.pe](http://repositorio.unc.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

3

[hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

1%

4

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de Internet

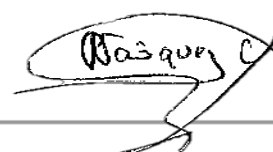
1%

5

[www.romerobrest.edu.ar](http://www.romerobrest.edu.ar)

Fuente de Internet

<1%



Carlos Ulises Vásquez Crisanto

DNI:16698092

ASESOR



## 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: Murga De La Cruz Walter Luis Gamboa Vargas Jhon Franklin  
Título del ejercicio: Quick Submit  
Título de la entrega: La Actividad Física en Estudiantes de la Institución Educativa I....  
Nombre del archivo: -WALTER\_LUIS\_MURGA\_DE\_LA\_CRUZ\_y\_JHON\_FRANKLIN\_GAM...  
Tamaño del archivo: 6.84M  
Total páginas: 64  
Total de palabras: 11,053  
Total de caracteres: 56,074  
Fecha de entrega: 11-mar-2026 09:52a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2900426074



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Carlos Ulises Vásquez Crisanto  
DNI:16698092  
ASESOR

