

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque-2024.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada(o) en Educación, Especialidad de Educación Física.

Investigador :

- Bach. Jimenez Ruiz, Kihara Dayan.
- Bach. Veliz Silva, Luis Miguel.

Asesor : Dr. Oyague Vargas, Manuel Encarnación.

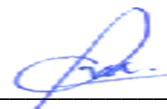
Lambayeque -Perú
2026

Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque - 2024.

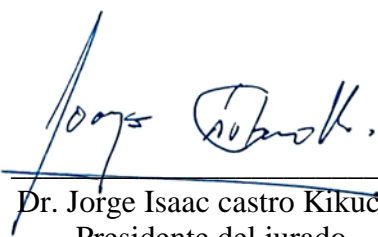
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada(o) en Educación, Especialidad de Educación Física.



Bach. Kihara Dayan Jimenez Ruiz
Investigadora



Bach. Luis Miguel Veliz Silva
Investigador



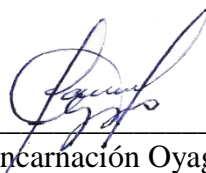
Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
Presidente del jurado



Dra. Mariela Espinoza Visquerra
Secretario de jurado



Mg. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal del jurado



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Asesor

Lambayeque – Perú

2026



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 215-2026

Siendo las 18:00 horas, del día martes 24 de febrero 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/kvf-hobw-dgm> por mandato de la Resolución N° 0552-2026-D-FACHSE de fecha 18 de febrero de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 3635-2025-D-FACHSE de fecha 2 de octubre de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

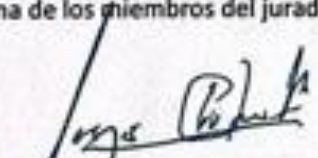
Presidente(a)	: Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI
Secretario(a)	: Dra. MARIELA ESPINOZA VIZQUERRA
Vocal	: M. Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Asesor(a) Metodológico	: Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Asesor(a) Científico	:





Con la finalidad de evaluar la(e) Tesis titulada(o): PROGRAMA LÚDICO PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. JUAN MANUEL ITURREGUI DE LAMBAYEQUE - 2024. Presentada por VELIZ SILVA LUIS MIGUEL-JIMENEZ RUIZ KIHARA DAYAN para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de 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 17 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Buena. Siendo las 19:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


 Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI
 PRESIDENTE(A)


 Dra. MARIELA ESPINOZA VIZQUERRA
 SECRETARIO(A)


 M. Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
 VOCAL

OBSERVACIONES: _____

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Oyague Vargas Manuel Encarnación..... usuario revisor de Tesis



Trabajo de Suficiencia Profesional y/o Trabajo Académico



Titulado: Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque-2024

Cuyo autor (es) son: Kihara Dayan Jimenez Ruiz; con DNI N° 73872119 y Luis Miguel Veliz Silva; con DNI N° 45999469 ..; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud 17%, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó 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,

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

Lambayeque; 03 de marzo del 2026



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
DNI: 20009053
Asesor

Adjunta:

Resumen de Reporte automatizado de similitudes

Recibo digital

Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque - 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

17 %	18 %	11 %	6 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
2	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.uam.es Fuente de Internet	1 %
5	www.cienciayeducacion.com Fuente de Internet	1 %
6	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1 %
9	qdoc.tips Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
11	doi.org Fuente de Internet	1 %



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas

DNI: 20009053

Asesor

12	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
16	cercetare.ulbsibiu.ro Fuente de Internet	<1 %
17	revistaselectronicas.ujaen.es Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Uniminuto Virtual Trabajo del estudiante	<1 %
23	Chura Cahuana, Samuel Alvaro. "Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
24	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas

DNI: 20009053

Asesor

25	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	C. Parés-Martínez, L. Lores, R. Fiorillo, D. Mosquera, D. Rosal, J.C. Casas-Baroy. "Efectividad de un programa de rehabilitación respiratoria en pacientes con síndrome de apnea obstructiva del sueño: estudio cuasi-experimental", Fisioterapia, 2020 Publicación	<1 %
27	Submitted to FUNIBER Trabajo del estudiante	<1 %
28	Martínez, Pedro José Calaza. "Infraestructura Verde Salud Pública y Actividad Física Evidencias de su Relación Caso de Estudio: La Coruña Española", Universidade de Lisboa (Portugal), 2024 Publicación	<1 %
29	Submitted to Universidad EAN Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas

DNI: 20009053

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: Kihara Dayan Jimenez Ruiz Luis Miguel Veliz Silva
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiante...
Nombre del archivo: uci_n_Educativa._Juan_Manuel_Iturregui_de_Lambayeque_-_20...
Tamaño del archivo: 755.82K
Total páginas: 55
Total de palabras: 8,874
Total de caracteres: 53,377
Fecha de entrega: 03-mar-2026 12:40a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2893120707

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque-2024.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada(o) en Educación, Especialidad de Educación Física.

Investigador :

- Bach. Jimenez Ruiz, Kihara Dayan.
- Bach. Veliz Silva, Luis Miguel.

Asesor : Dr. Oyague Vargas, Manuel Encarnación.

Lambayeque -Perú
2026

Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas

DNI: 20009053

Asesor

DEDICATORIA

Este logro está dedicado a madre, por ser el ejemplo y mi mayor inspiración de fortaleza. Agradezco a mi familia por ser mi motivación y refugio, incluyendo a todos los que nunca dejaron de creer en mí, impulsándome a ir tras el éxito. Este trabajo de investigación evidencia mi amor y mi gratitud hacia todos ustedes.

Kihara Dayan.

Este trabajo está dedicado a mi familia, que brinda su apoyo y su amor de forma incondicional, desde el inicio, hasta el fin de este proceso. A mis padres, quienes me encaminaron con valor, esfuerzo y perseverancia. También a mis amistades que estuvieron en el proceso, brindando su motivación y alentándome en los momentos difíciles. Para todos ellos, este logro.

Luis Miguel

AGRADEDIMIENTO

Agradezco desde lo más profundo de mi ser a Dios, quien es mi guía antes, durante y después de mi vida profesional, al Dr. Manuel E. Oyague Vargas, por mostrarme las pautas necesarias para culminar este informe, a mi compañero Luis Miguel, por realizar cada paso juntos en el desarrollo de este informe, gracias a todos mis seres queridos y amistades por brindarme las palabras de aliento y ánimo para terminar este sendero.

Kihara Dayan.

Agradecer infinitamente a Dios, por guiarme en esta tesis y brindarme fortaleza. A mi asesor, el Dr. Manuel E. Oyague Vargas, por su paciencia y valiosa orientación. A mis compañeros y profesores, quienes enriquecieron mi aprendizaje, y a cada persona que contribuyó a la realización de esta investigación, gracias por ser parte de este sueño hecho realidad.

Luis Miguel.

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS	3
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD	4
DEDICATORIA	9
AGRADECIMIENTO	10
INDICE	11
RESUMEN	13
ABSTRACT	14
INTRODUCCIÓN	15
Diseño teórico	18
1.1. Antecedentes	18
1.1.1. Antecedentes Internacionales	18
1.1.2. Antecedentes Nacionales	19
1.2. Bases Teóricas.	21
1.2.1. Teoría / modelo socioeconómico de la conducta sedentaria	21
1.2.2. Teoría del comportamiento planificado.	22
1.2.3. Teoría Social Cognitiva	22
1.2.4. Teoría de la autodeterminación	22
1.2.5. Hipótesis del desplazamiento de tiempo aplicada a pantallas	23
1.3. Bases Conceptuales	23
1.3.1. Programa Lúdico (variable independiente)	23
1.3.2. Sedentarismo (variable dependiente)	26
1.3.3. Operacionalización de variables	29
Diseño metodológico	30
2.1. Metodología de la Investigación	30
2.2. Población y muestra	31
2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales	32
Resultados	34
Discusión de los resultados	40
Propuesta de intervención.	42
Conclusiones	45
Referencias	46

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla 1. Nivel de actividad física habitual.	34
Tabla 2. Nivel de actividad física en el contexto escolar.	35
Tabla 3. Nivel de actividad física extraescolar.	36
Tabla 4. Tipos de actividad física.	37
Tabla 5. Factores limitantes.	38
Tabla 6. Nivel general de sedentarismo.	39

RESUMEN

El sedentarismo infantil está creciendo en el ámbito educativo, evidenciándose bajos niveles de actividad física en estudiantes de educación primaria. La presente investigación tuvo como objetivo proponer un programa lúdico orientado a promover la actividad física y contribuir a la reducción del sedentarismo en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque – 2024. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, con nivel descriptivo y diseño no experimental, de corte transversal y carácter descriptivo–propositivo. La población estuvo conformada por 172 estudiantes de sexto grado de primaria, y la muestra por 69 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica utilizada fue la encuesta, aplicándose el Cuestionario de Actividad Física para Niños (PAQ-C) adaptado para la medición del sedentarismo. Los resultados evidenciaron que el 44.9 % de los estudiantes presentó un bajo nivel de actividad física habitual, el 42.0 % un bajo nivel de actividad física en el contexto escolar y el 50.7 % un bajo nivel de actividad física extraescolar. Asimismo, los principales factores limitantes identificados fueron el uso excesivo de pantallas (34.8 %) y la falta de motivación (26.1 %). De manera global, el 47.8 % de los estudiantes presentó un nivel alto de sedentarismo y el 34.8 % un nivel moderado, representando un 82.6 % de la muestra con conductas sedentarias relevantes. Se concluye que los estudiantes de sexto grado presentan niveles moderados y altos de sedentarismo, asociados a bajos niveles de actividad física en los distintos contextos de su vida cotidiana, lo cual justifica la pertinencia de diseñar un programa lúdico como propuesta educativa orientada a promover la actividad física de manera motivadora y acorde al contexto escolar.

Palabras clave: *sedentarismo, actividad física, programa lúdico, educación primaria, educación física.*

ABSTRACT

Childhood sedentary behavior has been increasing in the educational context, as evidenced by low levels of physical activity among primary school students. This research aimed to propose a ludic program to promote physical activity and contribute to the reduction of sedentary behavior among sixth-grade primary school students at *Juan Manuel Iturregui Educational Institution*, Lambayeque – 2024. The study was conducted under a quantitative approach, basic type, descriptive level, with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive-propositive design. The population consisted of 172 sixth-grade primary students, and the sample included 69 students selected through non-probabilistic convenience sampling. The survey technique was used, applying the *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* adapted to measure sedentary behavior. The results showed that 44.9 % of students presented a low level of habitual physical activity, 42.0 % a low level of physical activity in the school context, and 50.7 % a low level of extracurricular physical activity. Additionally, the main limiting factors identified were excessive screen use (34.8 %) and lack of motivation (26.1 %). Overall, 47.8 % of students presented a high level of sedentary behavior and 34.8 % a moderate level, representing 82.6 % of the sample with relevant sedentary behaviors. It is concluded that sixth-grade students present moderate to high levels of sedentary behavior, associated with low levels of physical activity in different daily contexts, which justifies the relevance of designing a ludic program as an educational proposal to promote physical activity in a motivating manner and in accordance with the school context.

Keywords: *sedentary behavior, physical activity, ludic program, primary education, physical education*

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el sedentarismo infantil se ha consolidado como una problemática relevante en el ámbito educativo y de la salud pública, evidenciándose una disminución progresiva de los niveles de actividad física y un incremento de conductas pasivas en la población escolar. Diversos estudios advierten que los niños no alcanzan las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, situación asociada al uso excesivo de dispositivos electrónicos, a la reducción del juego activo y a la limitada participación en actividades motrices estructuradas (Organización Mundial de la Salud, 2020); (Guthold y otros, 2020). La realidad presentada es preocupante, por pertenecer al nivel primario, el nivel donde se necesita consolidar todos los hábitos que ayuden a mantener la salud, bienestar y desarrollo integral en las distintas etapas de la vida,

La educación física ocupa un espacio de privilegio, por ser promotora de la actividad física en el ámbito escolar, no obstante, investigaciones diversas mencionan que debe emplear estrategias adecuadas a las características de cada estudiante, ya que estar presente en el currículo no es garantía para generar los diferentes niveles de movimiento adecuados (Watson y otros, 2019); (Fillon y otros, 2023). En muchos casos, las clases se ven limitadas por enfoques tradicionales, escaso tiempo efectivo de práctica motriz y una baja participación activa del alumnado, lo que favorece la persistencia de comportamientos sedentarios incluso dentro de la jornada escolar.

Estudios realizados en el territorio nacional manifiestan esta problemática en poblaciones de nivel primario, donde hay evidencia de niveles bajos y medios de actividad física, incluyendo la presencia de hábitos sedentarios asociados al ocio y baja motivación para realizar actividad corporal, (Carhuaz & Valerin, 2024); (Quispe, 2023); (Ríos, 2024). Estos descubrimientos nos confirman que los infantes sedentarios no constituyen un fenómeno

aislado, sino una realidad persistente que demanda la formulación de estrategias educativas pertinentes y contextualizadas.

En la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui, ubicada en el distrito de Lambayeque, se observó a los estudiantes del sexto grado de primaria, quienes evidencian baja participación en las actividades físicas, tanto en la escuela como fuera de ella, mostrando hábitos sedentarios que tienen impacto negativo y directo en el desarrollo del cuerpo a nivel físico y en la formación de conductas saludables. Esta realidad manifiesta la necesidad de examinar el nivel de sedentarismo de forma sistemática dentro de la población de estudiantes, con la finalidad de obtener un análisis que nos permita direccionar las acciones coherentes con la realidad de la institución.

Esta tesis se justifica desde un punto de vista educativo, por ser aportante de información importante y seleccionada, mostrando el nivel de sedentarismo de los estudiantes de primaria, esto es primordial para implementar la participación pedagógica del área de Educación Física. Asimismo, se justifica en el plano social, debido a que el sedentarismo infantil constituye un problema que afecta la salud y calidad de vida de los escolares, y en el plano académico, al generar un antecedente que puede servir de base para futuras investigaciones de carácter aplicativo orientadas a evaluar programas de intervención en contextos escolares.

A partir de la realidad descrita, surge la siguiente interrogante de investigación: ¿cómo contribuir a la reducción del sedentarismo en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui, Lambayeque – 2024?

En respuesta a este problema, el estudio tiene como objetivo general proponer un programa lúdico orientado a promover la actividad física y contribuir a la reducción del sedentarismo en los estudiantes de sexto grado de educación primaria.

Como objetivos específicos se plantea.

- Identificar el nivel de sedentarismo en los estudiantes.
- Analizar los resultados obtenidos sobre dicha problemática.
- Diseñar un programa lúdico acorde a las características y necesidades identificadas en la población estudiada.

El campo de acción de la investigación se circunscribe al sedentarismo en estudiantes de sexto grado de educación primaria, abordado desde el ámbito de la Educación Física **escolar** en la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui del distrito de Lambayeque.

El informe se estructura de la siguiente manera: en primer lugar, se presenta la introducción; posteriormente, se desarrollan los antecedentes y las bases teóricas que sustentan el estudio; seguidamente, se expone el diseño metodológico, la presentación y análisis de los resultados, la discusión y las conclusiones; finalmente, se formula la propuesta del programa lúdico orientada a promover la actividad física y contribuir a la reducción del sedentarismo en la población estudiada.

LOS AUTORES

Diseño teórico

1.1. Antecedentes.

1.1.1. *Antecedentes Internacionales.*

(Fillon y otros, 2023) El incremento del sedentarismo escolar en la educación primaria ha impulsado el diseño de intervenciones educativas integrales que promuevan la actividad física durante la jornada escolar; en este contexto se desarrolló la Globe Trotter Initiative como estrategia escolar activa. **Objetivo:** evaluar los cambios en el tiempo sedentario y en la preferencia implícita hacia la actividad física tras la implementación del programa. **Metodología:** estudio cuasi experimental con mediciones pre y post intervención, utilizando acelerometría para cuantificar el tiempo sedentario y pruebas implícitas para evaluar la preferencia por la actividad física. **Población:** escolares de educación primaria (aproximadamente 9–10 años) pertenecientes a instituciones educativas participantes del programa. **Resultados:** tras la intervención, el tiempo sedentario diario se redujo en aproximadamente 23–25 minutos por día en días escolares, observándose además un incremento estadísticamente significativo ($p < 0,05$) en la preferencia implícita hacia la actividad física.. **Conclusiones:** los programas escolares activos, integrados al currículo y con enfoque motivacional, son eficaces para disminuir el sedentarismo en estudiantes de primaria y promover hábitos de vida activos.

(Reyes y otros, 2024) La necesidad de reducir el sedentarismo infantil en contextos escolares ha impulsado el desarrollo de programas de pausas activas estructuradas y validadas científicamente en América Latina. **Objetivo:** diseñar y describir el protocolo del programa *ACTIVA-MENTE* orientado a disminuir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física en escolares de educación primaria. **Metodología:** estudio con diseño experimental por conglomerados (cluster randomized controlled trial), que contempla pausas activas de carácter

lúdico integradas a la jornada escolar. **Población:** estudiantes de educación primaria de escuelas públicas chilenas. **Resultados:** el protocolo establece como indicadores principales la reducción del tiempo sedentario diario y el incremento de la actividad física moderada a vigorosa, proyectando reducciones superiores al 10 % del tiempo sedentario escolar y mejoras significativas en los niveles de actividad física tras la intervención. **Conclusiones:** los programas de pausas activas lúdicas, diseñados bajo criterios científicos, representan una estrategia pertinente para reducir el sedentarismo en escolares de primaria.

(Watson y otros, 2019). Las pausas activas pertenecientes al horario de clases fueron propuestas como una estrategia práctica para minimizar el tiempo inactivo y elevar la actividad física en los estudiantes de educación primaria, sin que el rendimiento académico se vea afectado negativamente. **Objetivo:** analizar los efectos del programa *ACTI-BREAK* sobre la actividad física y algunos indicadores académicos en escolares de primaria. **Metodología:** estudio piloto con diseño cuasi experimental, basado en la implementación de pausas activas estructuradas mediante juegos motores breves durante la jornada escolar. **Población:** estudiantes de educación primaria correspondientes a los grados 3.º y 4.º de escuelas australianas. **Resultados:** los escolares incrementaron el tiempo de actividad física moderada a vigorosa durante la jornada escolar en aproximadamente 5–7 minutos diarios y redujeron el tiempo sedentario en comparación con el grupo control, sin efectos negativos en el rendimiento académico ($p < 0,05$). **Conclusiones:** las pausas activas de carácter lúdico constituyen una estrategia viable y efectiva para combatir el sedentarismo en el contexto escolar primario.

1.1.2. Antecedentes Nacionales.

(Carhuaz & Valerin, 2024). Las actividades físicas y conductas de vida saludable en estudiantes del nivel primario determinan el bienestar infantil, con implicancias sobre la salud total del escolar. **Objetivo:** determinar la relación entre la actividad física y los estilos de vida saludable en estudiantes de una institución educativa de Chachapoyas. **Metodología:**

investigación cuantitativa, no experimental, transversal correlacional, con aplicación de cuestionarios Likert validados para medir actividad física y estilos de vida saludable.

Población: 102 estudiantes de primaria. **Resultados:** el nivel de actividad física alcanzó un nivel medio del 59,2 % y el estilo de vida saludable un nivel medio del 61,2 %; la prueba de chi cuadrado mostró relación significativa entre actividad física y estilos de vida saludable ($\chi^2 = 0,035$). **Conclusiones:** existe relación significativa entre actividad física y estilos de vida saludable en escolares de primaria, confirmando la importancia de promover comportamientos activos y saludables desde la educación básica.

(Quispe, 2023). En el contexto peruano, se ha observado que los comportamientos sedentarios y los niveles de actividad física están estrechamente ligados a la calidad de vida de los niños en edad escolar, lo que plantea la necesidad de estudios que cuantifiquen estas relaciones. **Objetivo:** determinar la relación entre el nivel de actividad física, el sedentarismo y la calidad de vida en escolares de 9 a 11 años. **Metodología:** estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal y correlacional, con aplicación de cuestionarios estandarizados (APALQ y KIDSCREEN-27) para medir actividad física, sedentarismo y calidad de vida. **Población:** 157 escolares de 4.º, 5.º y 6.º grado de primaria de una institución educativa de Moquegua. **Resultados:** el 18,5 % de los niños presentaron nivel de sedentarismo, el 59,2 % fueron moderadamente activos y el 22,3 % muy activos; además, se encontró asociación significativa entre sedentarismo, actividad física y calidad de vida ($p = 0,017$). **Conclusiones:** existe una relación estadística entre los niveles de actividad física y el sedentarismo con la calidad de vida en escolares peruanos, lo que evidencia la pertinencia de promover programas activos en la educación primaria.

(Ríos, 2024). El nivel de actividad física y su relación con factores de salud, como el estado nutricional, constituye un aspecto central en la investigación en salud pública escolar en Perú. **Objetivo:** determinar la asociación entre el estado nutricional y el nivel de actividad

física en escolares de primaria. **Metodología:** estudio cuantitativo, no experimental, de diseño transversal y alcance correlacional, aplicando el Cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C) y valoración antropométrica. **Población:** 90 escolares de 3.º a 6.º grado de primaria de la Institución Educativa Leonardo Da Vinci, Ate, Lima. **Resultados:** el 51,1 % de los escolares presentó estado nutricional normal y el 47,8 % mostró nivel moderado de actividad física; se encontró asociación negativa significativa entre estado nutricional y actividad física ($r_s = -0,319$, $p = 0,002$). **Conclusiones:** los niveles de actividad física se asocian significativamente con el estado nutricional de los niños en edad escolar, subrayando la necesidad de estrategias escolares para incrementar la actividad física y promover estilos de vida saludables.

1.2. Bases Teóricas.

1.2.1. Teoría / modelo socioeconómico de la conducta sedentaria (Sallis y otros, 2008).

El modelo socioecológico sostiene que las conductas de salud no dependen solo de decisiones individuales, sino de la interacción entre múltiples niveles: intrapersonal (motivación, creencias), interpersonal (familia, pares), organizacional (escuela), comunitario (entorno barrial) y políticas (normas e infraestructura). En el sedentarismo escolar, esta perspectiva permite explicar por qué el tiempo sentado y el uso de pantallas no se resuelven únicamente “con voluntad”, sino con condiciones de contexto: recreos pobres en estímulos, limitaciones de espacio, normas escolares que priorizan permanencia en aula y hábitos familiares centrados en pantallas. Para este estudio, el modelo orienta la interpretación del sedentarismo como un fenómeno multicausal, justificando que su diagnóstico debe considerar factores escolares y familiares además del comportamiento del estudiante.

1.2.2. Teoría del comportamiento planificado (Ajzen, 1991).

La teoría del comportamiento planificado explica que la conducta está determinada por la intención, y esta por tres componentes: actitud hacia la conducta, norma subjetiva y control conductual percibido. Aplicada al sedentarismo en primaria, permite comprender que un escolar puede permanecer sedentario no solo por preferencia, sino porque percibe escaso control (p. ej., “no hay dónde jugar”, “me canso rápido”), siente presión social o familiar (norma subjetiva: “mejor quédate tranquilo”, “usa el celular”), y desarrolla actitudes favorables a actividades sedentarias (p. ej., placer inmediato de pantallas). En esta investigación, la teoría respalda la interpretación de indicadores como preferencia por pantallas, baja disposición a moverse y percepción de cansancio, como determinantes psicológicos del comportamiento sedentario.

1.2.3. Teoría Social Cognitiva (Bandura, 1986).

La teoría social cognitiva propone que la conducta se forma por una influencia recíproca entre factores personales, ambiente y comportamiento, destacando el rol del aprendizaje por observación, el refuerzo y la autoeficacia. En escolares, el sedentarismo puede consolidarse cuando el entorno refuerza conductas pasivas (p. ej., premiar “estar quieto”), los modelos cercanos (familia, hermanos, pares) sostienen rutinas con pantallas, y el estudiante presenta baja autoeficacia para participar en juegos o actividad física. Para el estudio, esta teoría permite sustentar que el sedentarismo se alimenta de patrones aprendidos y reforzados en la vida cotidiana, y que su diagnóstico debe recoger señales del ambiente familiar y escolar que sostienen la conducta.

1.2.4. Teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000).

La teoría de la autodeterminación plantea que la motivación humana depende del grado en que se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. En escolares, cuando la actividad física no se percibe como elegida (baja autonomía), se vive

como difícil (baja competencia) o no se realiza en un clima social positivo (baja relación), aumenta la probabilidad de preferir actividades sedentarias (pantallas, permanecer sentado). En el marco del sedentarismo, esta teoría justifica que la permanencia sedentaria no es solo un “hábito”, sino una conducta motivacionalmente explicable: si moverse se asocia a frustración o vergüenza, el sedentarismo se vuelve una opción segura. Para el estudio, sustenta la necesidad de interpretar el sedentarismo considerando motivación y percepciones de competencia física.

1.2.5. Hipótesis del desplazamiento de tiempo aplicada a pantallas (Vandewater y otros, 2006).

Esta hipótesis sostiene que el tiempo dedicado a conductas sedentarias basadas en pantallas desplaza tiempo potencialmente destinado a actividad física, juego activo y participación social. En primaria, el aumento de horas frente a TV, celular o videojuegos reduce oportunidades de movimiento espontáneo, especialmente cuando la rutina familiar normaliza el uso prolongado de pantallas. En el estudio, esta teoría respalda el análisis del “tiempo de pantalla” como un indicador crítico del sedentarismo y como un factor que afecta indirectamente la condición física del escolar al disminuir su práctica motriz cotidiana.

1.3. Bases Conceptuales.

1.3.1. Programa Lúdico (variable independiente).

Concebido como una estructurada intervención educativa que utiliza como estrategia pedagógica al juego, que favorece el movimiento espontáneo, la activa participación y el aprendizaje significativo para el nivel primario. Partiendo de la educación física en la escuela, la actividad física es transformada por el enfoque lúdico en una experiencia socialmente compartida y motivadora, que facilita su apego al movimiento, contribuyendo a disminuir el sedentarismo en la infancia (Blázquez, 2016; Devís & Peiró, 1992).

1.3.1.1. Lúdico cognitiva. Desde la teoría del desarrollo cognitivo, a través del juego se puede asimilar la realidad y construir los pensamientos por medio de la acción, siendo de mucha utilidad en la resolución de problemas y toma de decisiones dentro de los contextos significativos (Piaget, 1962). Dentro del programa lúdico, esta dimensión está orientada a estimular los procesos cognitivos por medio de situaciones de juego que necesiten adaptación a las reglas, comprensión de consignas y a responder desafíos de movimiento.

Indicadores:

- Comprensión y respeto de las reglas del juego.
- Toma de decisiones durante el desarrollo del juego.
- Resolución de situaciones problemáticas lúdicas.
- Participación activa en juegos con consignas cognitivas

1.3.1.2. Lúdico social. En coherencia con la teoría sociocultural, el juego define un espacio ventajoso en la interacción social, donde el niño asimila roles, conductas y normas de regulación propia mediante la relación creada con sus semejantes (Vygotsky, 1978). Dentro de esta dimensión, el programa lúdico favorece la convivencia y la cooperación, iniciando la participación en grupo y el mutuo respeto durante el juego compartido.

Indicadores:

- Participación cooperativa en juegos grupales.
- Interacción positiva con los compañeros durante el juego.
- Respeto de turnos, normas y roles asignados.
- Aceptación de los compañeros en las dinámicas lúdicas.

1.3.1.3. Lúdico motriz. Desde la pedagogía de la educación física, se considera al juego como el principal generador del movimiento natural en la infancia, estableciéndose en

un medio para el incremento del tiempo en actividad y favoreciendo así el desarrollo motor (Blázquez, 2016; Devís & Peiró, 1992). La presente dimensión esta orientada a la promoción de la participación motriz continua a través de los juegos que involucran diferentes acciones del cuerpo.

Indicadores:

- Participación activa en juegos motrices.
- Variedad de desplazamientos y acciones motrices durante el juego.
- Continuidad del movimiento durante la actividad lúdica.
- Tiempo efectivo de participación motriz en la sesión.

1.3.1.4. Lúdico emocional. Desde los enfoques motivacionales, el juego favorece la adherencia a la actividad física a través de elementos importantes como la expresión emocional positiva, la motivación intrínseca y el disfrute (Deci & Ryan, 2000). En esta dimensión, el programa lúdico se orienta a generar experiencias placenteras que favorezcan una disposición positiva hacia el movimiento y disminuyan la resistencia de los estudiantes frente a la actividad física.

Indicadores:

- Expresión de disfrute durante la actividad lúdica.
- Motivación para participar en los juegos propuestos.
- Actitud positiva frente a la actividad física.
- Persistencia en la participación sin abandono temprano.

1.3.1.5. Lúdico cultural. Desde una perspectiva cultural, el juego es entendido como un fenómeno social cargado de significado, presente en todas las culturas y transmitido como parte del patrimonio colectivo (Huizinga, 2007). En esta dimensión, el programa lúdico

incorpora juegos tradicionales y dinámicas con sentido cultural, fortaleciendo la identidad y el sentido de pertenencia del estudiante.

Indicadores:

- Participación en juegos tradicionales o culturalmente significativos.
- Reconocimiento y valoración de juegos propios del entorno.
- Identificación con las dinámicas lúdicas propuestas.
- Respeto por las reglas y significados del juego colectivo.

1.3.2. Sedentarismo (variable dependiente).

El sedentarismo se conceptualiza como el comportamiento caracterizado por un bajo nivel de actividad física habitual y la predominancia de conductas de escaso gasto energético, como permanecer sentado o realizar actividades pasivas durante gran parte del día (Tremblay y otros, 2017); (Organización Mundial de la Salud, 2020). En el presente estudio, el sedentarismo se interpreta de manera inversa al nivel de actividad física reportado por los estudiantes durante los últimos siete días, conforme a la medición realizada mediante el cuestionario PAQ-C.

Dimensiones:

1.3.2.1. Actividad Física habitual. La actividad física habitual se define como el conjunto de movimientos corporales realizados de forma regular en la vida diaria del escolar, que implican un gasto energético superior al reposo y contribuyen al mantenimiento de la salud (Caspersen y otros, 1985); (Organización Mundial de la Salud, 2020). En este estudio, esta dimensión permite estimar el nivel general de actividad física del estudiante durante la última semana y constituye un indicador central para la identificación del sedentarismo.

Indicadores:

- Frecuencia semanal de actividad física que provoca cansancio o respiración acelerada (pregunta 1).
- Autovaloración general del nivel de actividad física durante la última semana (pregunta 2).

1.3.2.2. Actividad Física en el contexto escolar. La actividad física en el contexto escolar se refiere a la participación motriz del estudiante dentro de la institución educativa, especialmente durante los recreos y las clases de Educación Física, espacios clave para la reducción del tiempo sedentario en la jornada escolar (Ridgers y otros, 2012). Esta dimensión permite identificar el grado de implicancia del escolar en actividades que favorecen el movimiento durante el horario académico

Indicadores:

- Nivel de actividad física realizada durante los recreos escolares (pregunta 3).
- Nivel de participación y actividad física en las clases de Educación Física (pregunta 4).

1.3.2.3. Actividad Física extraescolar. La actividad física extraescolar comprende las **actividades motrices realizadas fuera del horario escolar**, incluyendo el tiempo posterior a clases, las tardes y las noches, y refleja los hábitos de movimiento del estudiante en el hogar o la comunidad (Guthold y otros, 2020). Esta dimensión resulta relevante para identificar conductas sedentarias asociadas al tiempo libre.

Indicadores:

- Nivel de actividad física realizada después del colegio (pregunta 5).
- Nivel de actividad física realizada en las tardes (pregunta 6).
- Nivel de actividad física realizada en las noches (pregunta 7)

1.3.2.4. Tipos de Actividad Física. Los tipos de actividad física hacen referencia a las formas específicas de movimiento corporal que realizan los escolares, tales como juegos recreativos, deportes o actividades de desplazamiento activo, las cuales contribuyen al desarrollo motor y a la adherencia a estilos de vida activos (Blázquez, 2016); (Strong y otros, 2005). En el instrumento PAQ-C, esta dimensión cumple una función descriptiva y contextual, sin incidencia directa en el puntaje total.

Indicador: Actividades físicas realizadas con mayor frecuencia durante la última semana (pregunta 8)

1.3.2.5. Factores limitantes de la Actividad Física. Los factores limitantes de la actividad física se conceptualizan como las circunstancias personales o contextuales que restringen o impiden la práctica regular de actividad física, tales como enfermedad, carga académica o condiciones climáticas (Sallis y otros, 2008). Esta dimensión aporta información complementaria para la interpretación de los niveles de sedentarismo identificados en los estudiantes.

Indicador: Presencia de factores que impidieron la realización de actividad física durante la última semana (pregunta 9).

1.3.3. Operacionalización de variables.

Variable	Dimensión	Indicadores	Técnica	Instrumento	Ítems / criterios	Escala
V.I. Programa lúdico	Lúdico–cognitiva	- Comprensión de reglas. - Toma de decisiones. - Resolución de situaciones lúdicas.	Observación	Ficha de observación	C1–C3	Ordinal (1–3)
	Lúdico–social	- Participación cooperativa. - Interacción positiva. - Respeto de normas.	Observación	Ficha de observación	C4–C6	Ordinal (1–3)
	Lúdico–motriz	- Participación motriz activa. - Continuidad del movimiento. - Variedad de acciones.	Observación	Ficha de observación	C7–C9	Ordinal (1–3)
	Lúdico–emocional	- Disfrute. - Motivación. - Persistencia.	Observación	Ficha de observación	C10–C12	Ordinal (1–3)
	Lúdico–cultural	- Participación en juegos tradicionales. - Valoración cultural. - Identificación con el juego.	Observación	Ficha de observación	C13–C15	Ordinal (1–3)
V.D. Sedentarismo	Actividad física habitual	- Frecuencia semanal. - Autovaloración del nivel de actividad física.	Encuesta	PAQ-C (adaptado)	1, 2	Likert (1–5)
	Contexto escolar	- Actividad en recreos. - Participación en EF.	Encuesta	PAQ-C (adaptado)	3, 4	Likert (1–5)
	Extraescolar	- Actividad después del colegio. - Tardes. - Noches.	Encuesta	PAQ-C (adaptado)	5–7	Likert (1–5)
	Tipos de actividad	Actividades realizadas.	Encuesta	PAQ-C (adaptado)	8	Nominal
	Factores limitantes	Razones de inactividad.	Encuesta	PAQ-C (adaptado)	9	Dicotómica / abierta

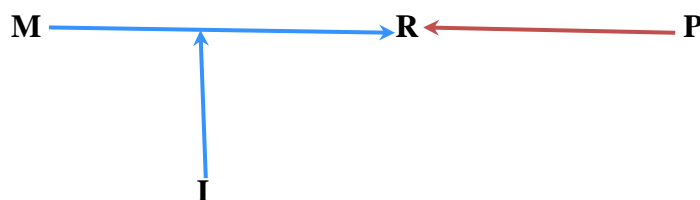
Nota: La operacionalización de la variable programa lúdico se operacionalizó a través de criterios observables registrados mediante ficha de observación, conforme al diseño descriptivo-propositivo del estudio, mientras que la variable sedentarismo se realizó mediante el cuestionario PAQ-C adaptado.

Diseño metodológico

2.1. Metodología de la Investigación.

La investigación se enmarca en el **enfoque cuantitativo**, dado que se fundamenta en la medición objetiva del sedentarismo a partir de datos numéricos obtenidos mediante el cuestionario PAQ-C adaptado. El tipo de investigación es básica, con un alcance descriptivo, ya que se orienta a caracterizar el nivel de sedentarismo en los estudiantes de sexto grado de primaria y, a partir de dicho diagnóstico, formular una propuesta de programa lúdico, sin aplicar ni evaluar la intervención. El nivel de investigación corresponde al descriptivo, puesto que se limita a describir el fenómeno estudiado sin manipular variables. El diseño es no experimental, de corte transversal, debido a que la información se recoge en un único momento temporal. Asimismo, el estudio adopta un diseño descriptivo-propositivo, en tanto culmina con la elaboración de una propuesta educativa sustentada en los resultados obtenidos. El ámbito de la investigación es de campo, dado que la recolección de datos se realiza directamente en la institución educativa, en condiciones reales del contexto escolar.

Representación gráfica:



Donde:

M = Muestra.

I = Instrumento de recolección de datos.

R = Resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento.

P = Propuesta elaborada a partir de los resultados obtenidos.

2.2. Población y muestra.

La población estuvo conformada por 172 estudiantes del sexto grado de educación primaria, distribuidos en cinco secciones, pertenecientes a la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui del distrito de Lambayeque, durante el año 2024.

La muestra estuvo constituida por 69 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad, disponibilidad y condiciones propias del contexto escolar al momento de la recolección de datos. Este tipo de muestreo resulta pertinente en investigaciones de nivel descriptivo, en las que no se pretende realizar inferencias estadísticas a toda la población, sino describir el fenómeno de estudio en el grupo evaluado. La selección de los participantes se realizó atendiendo a criterios previamente establecidos, los cuales permitieron delimitar de manera objetiva la muestra de estudio.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el sexto grado de educación primaria de la institución educativa.
- Estudiantes que asistieron regularmente a clases durante el periodo de aplicación del instrumento.
- Estudiantes que contaron con la autorización institucional y el consentimiento informado correspondiente.
- Estudiantes que completaron adecuadamente el cuestionario PAQ-C.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes ausentes el día de la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que no presentaron el consentimiento informado.
- Estudiantes con limitaciones físicas temporales o permanentes que impidieron la práctica habitual de actividad física durante el periodo evaluado.

- Cuestionarios incompletos o incorrectamente diligenciados.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.

Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta, orientada exclusivamente a la medición del sedentarismo en los estudiantes de sexto grado de educación primaria, permitiendo obtener información directa y estandarizada sobre su nivel de actividad física habitual.

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Actividad Física para Niños (Physical Activity Questionnaire for Children, PAQ-C), elaborado por (Kowalski y otros, 2004), el cual está diseñado para estimar el nivel general de actividad física en niños de 8 a 14 años, considerando los últimos siete días previos a su aplicación. El cuestionario presenta una estructura de nueve ítems, organizados en torno a la actividad física habitual, la actividad física en el contexto escolar, la actividad física extraescolar, los tipos de actividad física y los factores que limitan su práctica, utilizando una escala tipo Likert de cinco puntos, donde puntajes más altos indican mayores niveles de actividad física.

El PAQ-C cuenta con adecuados indicadores psicométricos, evidenciando una confiabilidad aceptable, con valores de alfa de Cronbach que oscilan entre 0.70 y 0.89, así como validez suficiente para su aplicación en población infantil, según lo reportado por sus autores y estudios posteriores (Kowalski y otros, 2004); (Bervoets y otros, 2014). En el presente estudio, el instrumento fue adaptado en el orden y numeración de sus ítems para facilitar la comprensión de los estudiantes, manteniéndose el contenido, la escala de respuesta y el sistema de puntuación original.

Para la evaluación descriptiva de la variable independiente “programa lúdico”, se utilizó una Ficha de Observación Estructurada del Programa Lúdico, elaborada por los investigadores en función de las dimensiones planteadas en la operacionalización de variables: lúdico-cognitiva, lúdico-social, lúdico-motriz, lúdico-emocional y lúdico-cultural.

El instrumento fue construido a partir de los fundamentos teóricos de (Blázquez, 2016), (Devís & Peiró, 1992), (Deci & Ryan, 2000) y (Huizinga, 2007), quienes sustentan el enfoque lúdico como estrategia pedagógica en Educación Física. La ficha se estructuró con 15 criterios observables distribuidos en las cinco dimensiones, utilizando una escala ordinal de tres niveles (1 = Bajo, 2 = Medio, 3 = Alto).

Para garantizar su validez de contenido, el instrumento fue sometido a juicio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems con las dimensiones propuestas. Las observaciones realizadas fueron incorporadas antes de su aplicación definitiva.

Dado que el instrumento se utilizó con fines descriptivos dentro del diseño propositivo del estudio y no para contrastación experimental, no se estimó confiabilidad estadística mediante coeficiente alfa; sin embargo, se aseguró consistencia interna a través de la coherencia conceptual entre dimensiones e indicadores.

En cuanto a los equipos y materiales, se utilizaron una computadora portátil para el registro y procesamiento de la información, el software IBM SPSS Statistics, versión 26, cuestionarios PAQ-C impresos, fichas de observación impresas y útiles de escritorio.

En cuanto a los equipos y materiales, se utilizaron:

- Computadora portátil para el registro y procesamiento de datos.
- Software IBM SPSS Statistics, versión 26, para el análisis descriptivo de la información recolectada.
- Cuestionarios PAQ-C impresos.
- Fichas de observación impresas.
- Útiles de escritorio (lapiceros, hojas y carpetas).

Resultados

Tabla 1. Nivel de actividad física habitual.

Nivel de actividad física habitual	(f)	(%)
Baja	31	44.9
Moderada	25	36.2
Alta	13	18.9
Total	69	100.0

Nota: Resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario PAQ-C adaptado en estudiantes de sexto grado de primaria.

Los resultados muestran que una proporción importante de los estudiantes presenta un bajo nivel de actividad física habitual (44.9 %), lo que pone en evidencia rutinas diarias con escasa participación en actividades físicas regulares. Esta situación confirma la presencia de conductas sedentarias en la vida cotidiana de los escolares, hecho que resulta preocupante al tratarse de una etapa clave para la formación de hábitos activos, y que justifica la necesidad de una intervención educativa sustentada en estrategias motivadoras y contextualizadas.

Tabla 2. Nivel de actividad física en el contexto escolar.

Nivel de actividad física en la escuela	(f)	(%)
Baja	29	42.0

Nivel de actividad física en la escuela	(f)	(%)
Moderada	27	39.1
Alta	13	18.9
Total	69	100.0

Nota. Resultados derivados del cuestionario PAQ-C adaptado, referidos a la actividad física desarrollada durante la jornada escolar.

Se aprecia que el 42.0 % de los estudiantes presenta un bajo nivel de actividad física en el contexto escolar, mientras que solo un grupo reducido alcanza niveles altos. Este resultado indica que, pese al potencial formativo del espacio escolar, no se está aprovechando plenamente para promover el movimiento, lo que evidencia la necesidad de fortalecer propuestas pedagógicas que favorezcan una mayor participación activa durante las clases de Educación Física y en los distintos momentos de la jornada escolar.

Tabla 3. Nivel de actividad física extraescolar.

Nivel de actividad física extraescolar	(f)	(%)
Baja	35	50.7
Moderada	22	31.9

Nivel de actividad física extraescolar	(f)	(%)
Alta	12	17.4
Total	69	100.0

Nota. Resultados correspondientes a la actividad física realizada fuera del horario escolar, obtenidos mediante el PAQ-C adaptado.

Los resultados evidencian que más de la mitad de los estudiantes (50.7 %) presenta un bajo nivel de actividad física extraescolar, lo que refleja una clara tendencia hacia estilos de vida sedentarios fuera del ámbito educativo. Esta situación incrementa el riesgo de inactividad prolongada y pone en relieve la importancia de que la escuela asuma un rol activo en la promoción de hábitos saludables, mediante propuestas lúdicas que motiven la práctica de actividad física más allá del aula.

Tabla 4. Tipos de actividad física.

Tipo de actividad física predominante	(f)	(%)
Juegos recreativos ocasionales	26	37.7
Deportes organizados	18	26.1
Caminatas o actividades ligeras	15	21.7

Tipo de actividad física predominante	(f)	(%)
Actividades sedentarias predominantes	10	14.5
Total	69	100.0

Nota. Distribución de los tipos de actividad física reportados por los estudiantes a través del cuestionario PAQ-C adaptado.

Predominan los juegos recreativos de carácter ocasional (37.7 %) y las actividades con bajo nivel de organización, mientras que la participación en deportes estructurados resulta limitada. Este patrón evidencia la ausencia de prácticas físicas sistemáticas, lo que dificulta la consolidación de hábitos activos sostenidos; en este sentido, el juego se presenta como una estrategia pedagógica pertinente para organizar la actividad física de forma atractiva y acorde a la edad escolar.

Tabla 5. Factores limitantes.

Factor limitante	(f)	(%)
Uso excesivo de pantallas	24	34.8
Falta de motivación	18	26.1
Falta de espacios adecuados	14	20.3
Carga académica	8	11.6
Problemas de salud temporal	5	7.2

Factor limitante	(f)	(%)
Total	69	100.0

Nota. Factores asociados a la limitación de la práctica de actividad física, identificados mediante el cuestionario PAQ-C adaptado

El uso excesivo de pantallas (34.8 %) y la falta de motivación (26.1 %) se identifican como los principales factores que limitan la práctica de actividad física en los estudiantes. Estos resultados reflejan una realidad contemporánea en la que el ocio sedentario desplaza al movimiento, reforzando la necesidad de **estrategias lúdicas motivadoras** que contrarresten la inactividad y favorezcan una relación positiva con la actividad física

Tabla 6. Nivel general de sedentarismo.

Nivel de sedentarismo	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Alto	33	47.8
Moderado	24	34.8
Bajo	12	17.4
Total	69	100.0

Nota. Nivel general de sedentarismo estimado a partir de la puntuación global del cuestionario PAQ-C adaptado.

El análisis global evidencia que el 82.6 % de los estudiantes presenta niveles moderados o altos de sedentarismo, lo que confirma la magnitud del problema en la población estudiada. Este resultado ofrece un diagnóstico claro que sustenta la formulación de un programa lúdico, orientado a promover la actividad física a través de experiencias significativas, motivadoras y acordes con el contexto escolar.

Discusión de los resultados

El resultado general del estudio muestra que la mayoría de los estudiantes de sexto grado presenta niveles moderados y altos de sedentarismo, lo que confirma la presencia de conductas poco activas en la población escolar evaluada. Este hallazgo se convierte en el eje central de la discusión, ya que el estudio se orientó a describir el nivel de sedentarismo y, a partir de este diagnóstico, formular una propuesta educativa pertinente y contextualizada.

Este resultado general guarda coherencia con los antecedentes internacionales revisados, los cuales señalan que el sedentarismo en estudiantes de educación primaria constituye una problemática recurrente y en aumento. En particular, los estudios de (Fillon y otros, 2023), (Reyes y otros, 2024) y (Watson y otros, 2019) evidencian la presencia de elevados tiempos sedentarios tanto durante la jornada escolar como fuera de ella, situación que ha impulsado la implementación de programas escolares activos y pausas lúdicas estructuradas. Si bien dichos antecedentes se desarrollan bajo diseños experimentales o cuasi experimentales, sus resultados globales confirman la magnitud del sedentarismo en esta etapa educativa, lo que resulta consistente con el diagnóstico obtenido en el presente estudio.

De manera similar, el nivel general de sedentarismo identificado guarda relación con los antecedentes nacionales, los cuales reportan niveles medios de actividad física y presencia

de conductas sedentarias en escolares peruanos. Estudios como los de (Carhuaz & Valerin, 2024), (Quispe, 2023) y (Ríos, 2024) muestran que una proporción importante de estudiantes de primaria no alcanza niveles óptimos de actividad física, y que el sedentarismo se asocia con otros factores de salud y bienestar. En este sentido, los resultados del presente estudio confirman que la problemática del sedentarismo no es un fenómeno aislado, sino una realidad persistente en el contexto educativo nacional.

Las dimensiones analizadas en el estudio permiten comprender cómo se manifiesta el sedentarismo en los estudiantes, evidenciando limitaciones tanto en la actividad física habitual como en los contextos escolar y extraescolar, así como la influencia de factores asociados al estilo de vida. No obstante, estas dimensiones cumplen una función explicativa, más no comparativa, dado que los antecedentes revisados presentan sus hallazgos de manera global y no desagregada por dimensiones específicas.

En conjunto, la coincidencia entre el resultado general de sedentarismo del presente estudio y los hallazgos reportados en los antecedentes internacionales y nacionales confirma la vigencia del problema en la educación primaria. Este diagnóstico sustenta la necesidad de formular un programa lúdico, orientado a promover la actividad física mediante el juego como estrategia pedagógica motivadora y contextualizada, sin que ello implique aún la aplicación o evaluación de la intervención

Propuesta de intervención.

Programa lúdico para la promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo

5.1. Denominación de la propuesta.

Programa lúdico “Jugar para movernos”, orientado a promover la actividad física y contribuir a la reducción del sedentarismo en estudiantes de sexto grado de educación primaria.

5.2. Fundamentación de la propuesta.

Los resultados del estudio evidencian que los estudiantes de sexto grado presentan niveles moderados y altos de sedentarismo, así como bajos niveles de actividad física habitual, escolar y extraescolar, situación que coincide con lo reportado por antecedentes nacionales e internacionales en educación primaria. Asimismo, se identificó que factores como la falta de motivación y el uso excesivo de pantallas influyen negativamente en la práctica regular de actividad física. En este contexto, el juego se constituye en una estrategia pedagógica pertinente, dado que responde a las características evolutivas de los estudiantes, favorece la motivación intrínseca y promueve el movimiento de manera espontánea. Por ello, se plantea un programa lúdico como una alternativa educativa que permita organizar actividades físicas significativas, motivadoras y acordes al contexto escolar, contribuyendo a la reducción del sedentarismo sin generar rechazo hacia la práctica de actividad física.

5.3. Objetivo de la propuesta.

Diseñar un programa lúdico orientado a promover la actividad física y contribuir a la reducción del sedentarismo en estudiantes de sexto grado de educación primaria.

5.4. Población beneficiaria.

La propuesta está dirigida a estudiantes de sexto grado de educación primaria, considerando sus características físicas, cognitivas, sociales y emocionales propias de la etapa escolar.

5.5. Enfoque metodológico de la propuesta.

El programa se fundamenta en un enfoque lúdico-pedagógico, en el que el juego se emplea como estrategia central para favorecer la participación activa, el disfrute y la adherencia a la actividad física. Las actividades propuestas priorizan la cooperación, la interacción social y el movimiento espontáneo, evitando enfoques competitivos que puedan resultar excluyentes para los estudiantes.

5.6. Dimensiones del programa lúdico.

La propuesta se estructura en función de las siguientes dimensiones:

- **Dimensión lúdico-cognitiva:** favorece la comprensión de reglas, la toma de decisiones y la resolución de situaciones lúdicas.
- **Dimensión lúdico-social:** promueve la interacción, cooperación y respeto de normas durante el juego.
- **Dimensión lúdico-motriz:** incentiva la participación motriz activa mediante desplazamientos, saltos, lanzamientos y acciones coordinadas.
- **Dimensión lúdico-emocional:** estimula el disfrute, la motivación y una actitud positiva hacia la actividad física.
- **Dimensión lúdico-cultural:** integra juegos tradicionales y dinámicas con sentido cultural, fortaleciendo la identidad y el sentido de pertenencia.

5.7. Estructura general del programa.

Aspecto	Descripción
Modalidad	Sesiones lúdicas dentro del contexto escolar
Frecuencia	2 sesiones por semana
Duración por sesión	45 minutos
Tiempo de ejecución	6 semanas
Espacio	Patio escolar / losa deportiva
Responsable	Docente de Educación Física

5.8. Organización de las sesiones lúdicas.

Cada sesión se estructura en tres momentos:

- **Inicio (10 minutos):** juegos de activación y motivación.
- **Desarrollo (30 minutos):** juegos lúdico-motrices orientados a la participación activa y cooperación.
- **Cierre (5 minutos):** juegos tranquilos, retroalimentación y reflexión breve.

5.9. Ejemplos de actividades lúdicas propuestas.

Sesión	Actividad lúdica	Dimensión predominante
1	Juegos de persecución cooperativos	Lúdico-motriz / social
2	Circuitos lúdicos con retos	Lúdico-cognitiva / motriz
3	Juegos tradicionales adaptados	Lúdico-cultural / emocional
4	Relevos cooperativos	Lúdico-social / motriz
5	Juegos de roles y consignas	Lúdico-cognitiva / emocional
6	Juegos integradores	Todas

5.10. Evaluación de la propuesta.

La evaluación de la propuesta se plantea a nivel descriptivo, mediante observación sistemática, utilizando una ficha de observación estructurada según las dimensiones del programa lúdico, con la finalidad de verificar la coherencia y organización de las actividades propuestas.

La propuesta no contempla evaluación de impacto ni comparación pretest–post test, en coherencia con el diseño descriptivo-propositivo del estudio.

5.11. Resultados esperados.

- Incremento de la participación activa de los estudiantes durante las sesiones.
- Mayor motivación hacia la actividad física.
- Reducción de conductas sedentarias en el contexto escolar.
- Fortalecimiento de hábitos activos mediante el juego.

Conclusiones

1. Se evidenció que los estudiantes de sexto grado de educación primaria presentan un nivel de sedentarismo predominantemente moderado y alto, lo que refleja la presencia de comportamientos poco activos y la necesidad de intervenir desde el ámbito educativo.
2. El análisis de los resultados permitió identificar bajos niveles de actividad física tanto en la vida cotidiana como en los contextos escolar y extraescolar, así como la presencia de factores asociados que limitan la práctica regular de actividad física en los estudiantes.
3. Los hallazgos obtenidos confirman que el sedentarismo constituye una problemática vigente y relevante en la población estudiada, situación que pone de manifiesto la necesidad de formular estrategias educativas contextualizadas, acordes a la edad y a las características de los escolares.
4. En función del diagnóstico realizado, se concluye que resulta pertinente diseñar un programa lúdico como propuesta educativa, orientada a promover la actividad física de manera motivadora y a contribuir a la reducción del sedentarismo en el contexto escolar.

Referencias

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bervoets, L., Noten, C., Van Roosbroeck, S., Hansen, D., Van Hoorenbeeck, K., Verheyen, E., Van Hal, G., & Vankerckhoven, V. (2014). Reliability and validity of the Dutch Physical Activity Questionnaires for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A). *Arch Public Health*, 72(1), 47. <https://doi.org/10.1186/2049-3258-72-47>
- Blázquez, D. (2016). *La educación física*. INDE.
- Carhuaz, M., & Valerin, E. (2024). *Actividad Física y estilos de vida saludable en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Chachapoyas, 2024*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/161403>
- Caspersen, C., Powell, K., Christenson, & G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131. PMC1424733
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 14(5), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fillon, A., Fearnbach, N., Vieira, S., Gélienier, J., Bagot, S., Bailly, M., Boscaro, A., Péliissier, L., Siroux, J., Grasteau, V., Bertsch, J., Pereira, B., Duclos, M., Lambert, C., & Thivel, D. (2023). Changes in Sedentary Time and Implicit Preference for Sedentary Behaviors

- in Response to a One-Month Educational Intervention in Primary School Children: Results from the Globe Trotter Pilot Cluster-Randomized Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1089. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021089>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. University of Saskatchewan.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Quispe, G. (2023). *Relación entre nivel de actividad física – sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una institución educativa de la ciudad de Moquegua*. Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3101>
- Reyes, T., Ibarra, J., Aguilar, N., Gómez, N., Carrasco, H., Zapata, R., Hurtado, J., Páez, J., Yañez, R., Cortés, G., Rolle, G., & Bezerra, A. (2024). An active break program (ACTIVA-MENTE) at elementary schools in Chile: Study protocol for a pilot cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 11, 1243592. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1243592>
- Ridgers, N., Salmon, J., Parrish, A., Stanley, R., & Okely, A. (2012). Physical Activity During School Recess: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>

- Ríos, A. (2024). *Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria, institución educativa Leonardo de Vinci, Ate-2024*. Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9284>
- Sallis, J., Owen, N., & Fisher, E. (2008). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.). En *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4 ed., págs. 465-486). Jossey-Bass.
- Strong, W. B., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, *146*(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer, A., & Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(75). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Vandewater, E., Bickham, D., & Lee, J. (2006). Time well spent? Relating television use to children's free-time activities. *Pediatrics*, *117*(2), 181-191. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0812>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *22*(4), 438-443. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.232>

ANEXOS

ANEXO N° 01 Solicitud

SOLICITUD PARA EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lambayeque, 12 de diciembre de 2024.

SUB DIRECTOR DEL TURNO II DE LA I.E. JUAN MANUEL ITURREGUI -
LAMBAYEQUE
Sr. VICTOR HUERTAS

Asunto: Solicitud de Permiso para Ejecutar Proyecto de Investigación

Nosotros, Luis Miguel Veliz Silva, identificado con DNI N° 45999469 y Kihara Dayan Jimenez Ruiz, identificada con DNI N° 73872119, egresados de la Facultad de Ciencias Históricas Sociales y Educación, especialidad de Educación Física, ante Ud., nos dirigimos y exponemos lo siguiente:

Me dirijo a Ud., con el fin de solicitar formalmente su autorización para llevar a cabo la ejecución de nuestro proyecto de investigación para optar por el título de Licenciado en Educación titulado "**Programa lúdico para combatir el sedentarismo en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque - 2024**" en el marco de la especialidad de Educación Física"

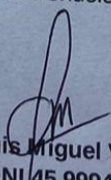
Este proyecto tiene como objetivo principal proponer un programa lúdico para que se incentive a los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Juan Manuel Iturregui a realizar actividad física y de esa manera combatir el sedentarismo y las múltiples enfermedades que conlleva una vida sedentaria.. Para lograr este objetivo, se llevarán a cabo las siguientes actividades:

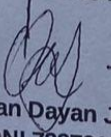
- Un breve calentamiento mediante juegos.
- La parte principal se ejecutarán dos juegos:
 - El puente humano.
 - Carrera de relevos con balón.
- Para luego culminar con un vuelta a la calma, y una pequeña reflexión sobre la importancia de mantener una vida activa y saludable.

Agradezco de antemano su consideración y la oportunidad de llevar a cabo este proyecto de investigación en vuestra institución que Ud., tan dignamente dirige.

Sin otro particular, nos despedimos agradeciéndole por su atención.

Atentamente,


Bach. Luis Miguel Veliz Silva
DNI 45 999469


Bach. Kiharan Dayan Jimenez Ruiz
DNI 73872119



Dr. Victor Hugo Huertas
SUB DIRECTOR

12/12/24
1:30 pm

ANEXO N° 02 Instrumento de evaluación

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS (PAQ-C)

El cuestionario PAQ-C fue adaptado en el orden y numeración de sus ítems para facilitar su comprensión, manteniendo el contenido, la escala de respuesta y el sistema de puntuación original.

Instrucciones:

Lee con atención cada pregunta y marca con una **X** la alternativa que mejor describa lo que hiciste durante los últimos 7 días, incluyendo el colegio y tu tiempo libre. No hay respuestas buenas ni malas. Responde con sinceridad.

I. Código del estudiante: _____

II. Actividad física en los últimos 7 días

1. **Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste actividad física que te hizo respirar rápido o cansarte un poco?**
 - Ningún día
 - 1–2 días
 - 3–4 días
 - 5–6 días
 - Todos los días
2. **Durante la última semana, en general, ¿cómo calificarías tu nivel de actividad física?**
 - Muy bajo
 - Bajo
 - Regular
 - Alto
 - Muy alto
3. **Durante la última semana, en los recreos del colegio, ¿qué hiciste normalmente?**
 - Siempre estuve sentado(a)
 - Caminé poco o conversé
 - Jugué un poco
 - Jugué activamente casi todo el recreo
 - Jugué activamente todo el recreo
4. **Durante la última semana, en las clases de Educación Física, ¿qué tan activo(a) fuiste?**
 - No participé
 - Participé poco
 - Participé de forma regular
 - Participé activamente casi toda la clase
 - Participé activamente toda la clase
5. **Durante la última semana, después del colegio (en casa o en la calle), ¿qué tan activo(a) fuiste?**

- No hice actividad física
- Hice poca actividad física
- Hice actividad física regular
- Hice bastante actividad física
- Hice mucha actividad física

6. **Durante la última semana, ¿qué tan activo(a) fuiste en las tardes (después de almorzar)?**

- Nada activo(a)
- Poco activo(a)
- Medianamente activo(a)
- Bastante activo(a)
- Muy activo(a)

7. **Durante la última semana, ¿qué tan activo(a) fuiste en las noches?**

- Nada activo(a)
- Poco activo(a)
- Medianamente activo(a)
- Bastante activo(a)
- Muy activo(a)

8. **Durante la última semana, ¿qué actividades físicas realizaste con mayor frecuencia?**

- (Marca todas las que realizaste)
- Correr
 - Jugar fútbol
 - Jugar vóley
 - Saltar la soga
 - Montar bicicleta
 - Juegos recreativos (quemadas, chapadas, etc.)
 - Ninguna actividad física

9. **Durante la última semana, ¿hubo algún día que no hiciste actividad física por alguna razón (enfermedad, tareas, clima)?**

- Sí
- No

Si respondiste **sí**, ¿por qué?

III. Nota.

La pregunta 8 puede marcar varias alternativas.

ANEXO N° 03: Instrumento de evaluación de la propuesta

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PROGRAMA LÚDICO

Variable independiente: Programa lúdico “Jugar para movernos”

1. Datos generales

- Institución Educativa: _____
- Grado y sección: _____
- Fecha: _____
- Docente observador: _____
- Sesión N°: _____

2. Instrucciones

La presente ficha tiene como finalidad registrar el nivel de manifestación de las conductas observables relacionadas con las dimensiones del programa lúdico durante el desarrollo de la sesión.

Marque con una (X) el nivel que mejor describa el comportamiento observado en el grupo:

- 1 = Bajo (escasa o nula manifestación)
- 2 = Medio (manifestación parcial o intermitente)
- 3 = Alto (manifestación constante y adecuada)

3. Dimensiones e indicadores observables

Dimensiones	N°	Criterio observable	1	2	3
Dimensión Lúdico-Cognitiva	C1	Comprende y respeta las reglas del juego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C2	Toma decisiones adecuadas durante el desarrollo del juego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C3	Resuelve situaciones problemáticas planteadas en la dinámica lúdica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimensión Lúdico-Social	C4	Participa de manera cooperativa en juegos grupales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C5	Interactúa positivamente con sus compañeros durante la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C6	Respetar turnos, normas y roles asignados en el juego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimensión Lúdico-Motriz	C7	Participa activamente en las acciones motrices propuestas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C8	Mantiene continuidad del movimiento durante la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C9	Ejecuta variedad de desplazamientos y acciones motrices.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimensión Lúdico-Emocional	C10	Expresa disfrute durante el desarrollo del juego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C11	Muestra motivación para participar en las actividades propuestas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C12	Persiste en la actividad sin abandonar prematuramente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimensión	C13	Participa en juegos tradicionales o culturalmente significativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lúdico-Cultural	C14	Reconoce y valora dinámicas lúdicas propias del entorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	C15	Respeto los significados y reglas de los juegos colectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Interpretación cualitativa general

Observaciones del docente:

5. Ficha técnica del instrumento

- Nombre: Ficha de Observación del Programa Lúdico
- Autor: Elaboración propia
- Año: 2024
- Variable: Programa lúdico
- Dimensiones: 5
- Número de ítems: 15
- Escala: Ordinal (1 = Bajo, 2 = Medio, 3 = Alto)
- Técnica: Observación directa

ANEXO N° 04: Gráficos de tablas.