UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

Presentada para obtener el titulo Profesional de Licenciado (a) en Educación, Especialidad de Educación Fisica

Investigador: Br. Arevalo Morales, Roisth Luigui

Br. Huaches Condoy, Nery

Asesor: Mg. Juan Carlos Granados Barreto

Lambayeque - Perú

24 de abril del 2026

La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

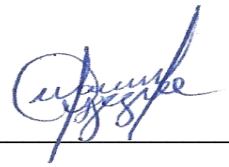
Tesis Presentada para obtener el titulo Profesional de Licenciado (a) en Educación, Especialidad de Educación Fisica





Br. Arevalo Morales, Roisth Luigui — Autor

Br. Huaches Condoy, Nery — Autor



Dr. Manuel Oyague Vargas



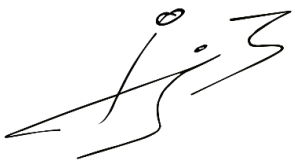
Dra. Julia Mirtha del Pilar Liza Gonzales

Secretario



Mg. David Bustamante Cerna

Vocal



Mg. Juan Carlos Granados Barreto

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 345-2026

Siendo las 17:30 horas, del día **viernes 24 de abril 2026** se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: https://meet.google.com/fni-zscw-bvf por mandato de la **Resolución Nº 1337-2026-D-FACHSE** de fecha **23 de abril de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 2068-2024-D-FACHSE** de fecha **21 de noviembre de 2024**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dr. MANUEL ENCARNACION OYAGUE VARGAS**
Secretario(a)	: **Dra. JULIA MIRTHA DEL PILAR LIZA GONZALES**
Vocal	: **M. Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
Asesor(a) Metodológico	: **M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto**
Asesor(a) Científico	:

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN F.A.C.H.S.E. - U.N.P.R.G. DIRECCIÓN LAMBAYEQUE

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **LA ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DEL 3° DE SECUNDARIA I.E. N° 16388, CENTRO POBLADO FRANCISCO BOLOGNESI, SAN IGNACIO.** Presentada por **AREVALO MORALES ROISTH LUIGUI y HUACHES CONDOY NERY** 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** 15 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** Regular.
Siendo las 18.30 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. MANUEL ENCARNACION OYAGUE VARGAS	Dra. JULIA MIRTHA DEL PILAR LIZA GONZALES	M. Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
PRESIDENTE(A)	SECRETARIO(A)	VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Juan Carlos Granados Barreto, usuario revisor de la tesis titulada **La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.**

Cuyos autores son, Arevalo Morales Roisth Luigui, identificado con DNI N° 48066148 y Huaches Condoy Nery, identificada con DNI N° 47651524; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático **SOFWARE TURNITIN,** ha arrojado un porcentaje de similitud de 18 %, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

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

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

Lambayeque, 3 de setiembre del 2025



_____

Mg. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR

DNI:40600973

Reporte de similitud



La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	17%	3%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	sc524000c4bba1469.jimcontent.com Fuente de Internet	2%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	repository.unipiloto.edu.co Fuente de Internet	1%
7	pdfcookie.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1%
9	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%

Mg. Juan Carlos Granados Barreto

DNI N° 40600973

ASESOR



11	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
12	Genesis Milena Albarracín Fuentes, Carlos Alfredo Jiménez Zambrano, Gloria Evelina Pazmiño Cano. "Use of electronic payments by users at the Iliniza Savings and Credit Cooperative, La Maná agency, year 2024", Revista Científica Kosmos, 2025 Publicación	<1 %
13	sriagral.uabc.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo
Excluir coincidencias < 15 words

Mg. Juan Carlos Granados Barreto
DNI N° 40600973
ASESOR

Recibo digital

turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu 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:	Arévalo Morales, Roisth Luigui Huaches Condoy, Nery
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 1...
Nombre del archivo:	TESIS_NERY_Y_ROISCH_2025.docx
Tamaño del archivo:	5.65M
Total páginas:	51
Total de palabras:	5,414
Total de caracteres:	31,454
Fecha de entrega:	27-ene-2026 07:06p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2865203093



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Mg. Juan Carlos Granados Barreto

DNI N° 40600973

ASESOR

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Br. Arévalo Morales, Roisth Luigui y Br. Huaches Condoy, Nery, investigadores principales, y Mg. Juan Carlos Granados Barreto, asesor del trabajo de investigación ***"La actividad física en estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio"*** declaramos bajo juramento que este trabajo no se ha plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumimos responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar.

Lambayeque, julio del 2025





Br. Arevalo Morales, Roisth Luigui

Investigador

Br. Huaches Condoy, Nery

Investigador



Mg. Juan Carlos Granados Barreto

Asesor

Dedicatoria

A Dios, todopoderoso por otorgarnos su protección y conducir nuestro caminar, haciéndonos sentir su presencia incondicional y permanente.

A nuestros seres queridos.

Roisth Luigui

Nery

Agradecimiento

A nuestros padres, por su apoyo y perseverancia, por proyectar nuestro caminar por la vida y alcanzar nuestras capacidades y sueños profesionales.

A los docentes quienes nos ofrecieron sus conocimientos y nos formaron durante el trayecto de nuestra carrera docente.

Roisth Luigui

Nery

Índice

Acta de sustentación iii

Declaración de verificación de originalidad iv

Reporte de similitud vi

Recibo digital viii

Dedicatoria ix

Agradecimiento x

Índice de figuras xiii

Índice de tablas xiii

Resumen xiv

Abstrac xv

Introducción 16

I. DISEÑO TEÓRICO

1.1.Antecedentes de la investigación 20

1.2.Base teórica 21

1.3.Base conceptual 27

1.4. Operacionalización de variables 27

II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de investigación 28

2.2. Población 28

2.3. Muestra 29

2.4. Técnicas e instrumentos 29

III RESULTADOS

3.1. Análisis de Resultados 31

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS xi

11

4.1. Elementos de análisis de los resultados 34

Conclusiones

Recomendaciones

Referencias

Anexos

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1

Diseño de investigación 28

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Estudiantes 1° a 5 ° educación secundaria I.E N° 16388 C.P Francisco Bolognesi 29

Tabla 2

Estudiantes de 3° año educación secundaria I.E N° 16388 C.P Francisco Bolognesi 29

Tabla 3

Ficha técnica del test 30

Tabla 4

Estadística descriptiva pruebas físicas 31

Tabla 5

Estadística descriptiva actividades físicas 32

Resumen

Actualmente el ser humano carece de una cultura física, generando la existencia de elementos negativos, como el sedentarismo, causante de enfermedades que desequilibran la salud, y en consecuencia la adquisición de la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, etc. Así como el envejecimiento temprano de las funciones orgánicas del cuerpo. La escuela, es el lugar donde los estudiantes pasan mayor cantidad de tiempo, por lo que el área de educación física, debe cumplir un fin importante en el desarrollo de la actividad física para una vida activa y sana. Formulándose como problema de investigación ¿De qué manera un plan de actividad Física para estudiantes del 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 16388 Francisco Bolognesi, posibilita una condición física adecuada? . Planteando como objetivo general: Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. N° 16388, Francisco Bolognesi, San Ignacio. El estudio aplicó el cuestionario para determinar nivel de desarrollo de la actividad física, considerándose para ello 101 estudiantes como población y una muestra de 19 alumnos. Los resultados demuestran que la falta de actividad física afecta el rendimiento físico y la salud. El estudio aporta a la educación física al proponer una solución contextualizada, que puede ser replicada en otros contextos similares.

Palabras clave: actividad física, habilidades motrices, aprendizaje.

Abstrac

Currently, humans lack a strong physical culture, leading to negative factors such as sedentary lifestyles, which cause illnesses that disrupt health and consequently contribute to obesity, hypertension, diabetes, cancer, etc., as well as premature aging of the body's organic functions.

School is where students spend the most time, so physical education must play a vital role in promoting physical activity for an active and healthy life. The research problem is formulated as follows: How does a physical activity plan for 3rd-year secondary school students at Educational Institution No. 16388 Francisco Bolognesi in the Province of San Ignacio enable them to achieve adequate physical fitness for a healthy life? The general objective is to analyze the effects of the lack of physical activity among 3rd-year secondary school students at Educational Institution No. 16388, Francisco Bolognesi, San Ignacio.

The study applied a questionnaire to determine the level of physical activity development. The population consisted of 101 students, and the sample comprised 19 students.

The results demonstrate that a lack of physical activity negatively impacts physical performance, health, and the adoption of healthy lifestyles. The study contributes to physical education by proposing a contextualized solution that can be replicated in other similar contexts.

Keywords: physical activity, motor skills, learning

Introducción

Las actuales tendencias del comportamiento humano, son producto d imponente utilidad de la tecnología, escenarios que han convertido a los seres vivos, en sedentarios, con muy poco interés por la práctica de las actividades motoras (Sardá, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), indica que el ser humano requiere mantener su cuerpo en movimiento para generar insumos bioquímicos y fisiológicos que necesita para estar en un estado de salud óptimo; en este contexto, la actividad física, entendida como cualquier acción realizada por los sistemas óseo y muscular del cuerpo humano capaz de producir un consumo categórico de energía, es de vital importancia; debido, en primer lugar, a su valiosa contribución con el bienestar general de las personas; además, Perea-Caballero et al. (2019) afirma que estas prácticas motoras permiten equilibrar las dimensiones corporales, fisiológicas y emocionales de los ejecutores de estas actividades, conllevándoles a obtener un estado de salud libre de dolencias.

El logro de estos equilibrios se debe a la adopción de práctica de actividades físicas para mejorar la calidad de vida; a los cuales, actualmente, niños, adolescentes y jóvenes se rehúsan. Cao et al. (2022) sostiene que la adopción de actividades físicas , entendidos estos como, un sistema de comportamientos asumidos por las personas para su bienestar físico, social y emocional, repercute en su desarrollo etario y sienta las bases para una adultez saludable; es por ello que, tener una práctica adecuada de itinerarios motores que impida la adopción del sedentarismo; así como, el aprovechamiento de espacios adecuados y pertinentes para dormir, son trascendentes para lograr el equilibrio saludable del cuerpo.

En este contexto, el área de Educación física representa una gran oportunidad para generar en los estudiantes espacios de actividad motora; a través de esta área los escolares están motivados a realizar acciones físicas que no solo repercuten en su bienestar corporal, sino que, lo ponen en contacto con su entorno social y sus respuestas emocionales; desde esta perspectiva, esta disciplina curricular contribuye al desarrollo de prácticas integradoras basadas en lo motor.

El sujeto por naturaleza, busca mediante el juego desarrollarse, comunicarse y trasladar su energía superflua en acciones de orden motriz diversas. La escuela se considera el espacio más idóneo para este desarrollo, en tanto el sistema de contenidos que adopta, está en relación a varios componentes, como la cultura física, los deportes, pero también en las relaciones del desempeño motriz, desde la formación de habilidades motrices básicas, siendo esta ultima el referente de análisis de su desarrollo en los estudiantes.

La Institución Educativa N° 16388 Francisco Bolognesi del distrito de San Ignacio, Cajamarca, es una entidad pública de gestión directa que imparte educación en el nivel secundario, las prácticas en el área de educación física, no se están desarrollando con la debida importancia en el desarrollo físico de los escolares; más aún cuando no se toma en serio las rutinas físico – corporales en beneficio de su cuerpo y la salud.

Considerando la realidad descrita, se planteó la siguiente interrogante: **¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del 3° de secundaria I.E. N° 16388, del Centro Poblado "Francisco Bolognesi", del distrito de San Ignacio?**

La realización de esta investigación fue importante, porque enfatizó en el desarrollo oportuno de las habilidades motoras, las cuales están asociadas a la motricidad humana. En su aspecto práctico, trascendió en cuanto a su representación, en la mejora significativa del área de educación física en el marco de formación integral de la enseñanza básica regular; además de capacitar a los escolares en la concientización corpórea. En el ámbito teórico, aportó una importante indagación teórico científica acerca del objeto de estudio. Además, en su aspecto metodológico, representando un aporte sustancial en lo científico, a partir de la operacionalización del objeto de estudio que permitió proponer instrumentos válidos y confiables para medir su incidencia en un determinado contexto educativo.

Los objetivos de la investigación, quedaron determinados de la siguiente manera: el objetivo general: Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del 3° año de secundaria I.E. N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, San Ignacio. Los objetivos específicos fueron: Conocer mediante una evaluación diagnóstica el estado de la condición física de los estudiantes de 3° año de secundaria I.E N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, San Ignacio y Describir las características de los estudiantes de 3° año de secundaria I.E N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, San Ignacio en relación a la actividad física.

La investigación realizada presenta la siguiente estructura: diseño teórico, que contiene sus bases referenciales, teóricas y conceptuales; el diseño metodológico, expone la metodología empleada en el estudio; los resultados, que corresponde a sus hallazgos; la discusión de resultados, que ofrece la argumentación de los hallazgos; considerada como aporte o innovación en el estudio; conclusiones, que contienen las ideas fuerza del estudio en relación con sus hallazgos y recomendaciones.

I. Diseño teórico

1.1.Antecedentes de la investigación.

a. Internacional

Crisóstomo, et al. (2020). Desarrolla un estudio en relación a la actividad física en el contexto escolar de educandos de educación secundaria. El estudio técnicamente aplico una encuesta como instrumento para el acopia de datos de la realidad educativa, en ese sentido se objetivizaron los resultados como parte de la inactividad física, en ese sentido se generaron diversas conclusiones en torno a la presencia de la pandemia y las restricciones de sociedad en el desenvolvimiento de su proyección de actividad física.

Rodríguez, et. al. (2021). En su artículo de divulgación científica, analizan el impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

Las versiones de las bondades de los beneficios de desarrollar actividad física en la vida diaria, son preponderantes a razón de sus beneficios, es por ello que el elemento de base en estas construcciones obedece a una actividad física planificada y orientada en términos de organicidad de generación de vivencias que vayan de la mano con el rendimiento académico y por ende en generar posibilidades de desarrollo multifacético.

Las practicas motrices son generadoras de cambios y aprendizajes en relación a los componentes del aprendizaje cognitivo, es fundamental implementar por eso en ese sentido prácticas que vayan de la mano con asociaciones del movimiento corporal generalizadoras de cambio en las estructuras biológicas, físicas, motrices y cognitivas.

b. Nacional

Jauregui (2022). Presenta un trabajo investigativo titulado Nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021, tuvo el objetivo general de determinar nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19. El tipo de investigación fue descriptiva, de diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo compuesta por 66 alumnos de la referida institución educativa, a quienes se le aplicó el instrumento de medición "cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes. Los resultados señalan que el 80 % de los alumnos presentan un nivel de actividad física baja, el 10 % moderada y, por último, el 10 % un nivel de actividad física alta. La conclusión señala que la muestra evidenció un nivel de actividad física baja.

1.2. Base teórica

1.2.1. La actividad física

La actividad física, es "un comportamiento complejo" Serra, Romàn, y Aranceta, (2006) "Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía."

Al respecto la OMS (2013). Afirma que …La actividad física abarca un conjunto de actividades que requieren esfuerzo físico y estas pueden ser caminar, subir escaleras, trotar, saltar, hacer deporte, hacer ejercicios, en fin, todas las acciones motrices que realizamos los seres vivos, durante todas las actividades diarias…

Con ello queda establecido, que este tipo de actividades representan las bases para la salud corporal, desde donde se incluye lo somático y afirmación con lo mental, queda desde estos postulados determinado el valor utilitario del movimiento del cuerpo para la salud del individuo, y que este tipo de acciones representan un valor de significancia

en torno a la naturaleza humana, y que desde las comprobaciones de la cineantropometría y los imágenes neuronales lo que se desarrollar en el ser, aquel que produce situaciones emergentes de desarrollo totalizador.

En esta línea de análisis, es determinante identificar la tipología de las actividades físicas (entiéndase, por ello a la clasificación, según las necesidades energéticas o de uso), en ese sentido tenemos: actividades deportivas, inciden en el desarrollo de la práctica de una disciplina deportiva, sujetas a normas de juego, además requieren de un gran esfuerzo físico y mental. También encontramos las actividades recreativas, teniendo una acepción terminológica como el conjunto de actividades diversas que se realizan en tiempo libre y brindan sensaciones de gratificación; las actividades cotidianas, consideradas como las que se ejecutan sin un mayor esfuerzo físico, se realizan de manera cotidiana y requiere un bajo gasto energético, es decir se pueden considerar actividades de bajo impacto o de necesidad energética mínima. Finalmente tenemos a las actividades físicas de entrenamiento, que son aquellas actividades físicas que se realizan de manera voluntaria con intención de mejorar el rendimiento físico o simplemente mejorar la estética corporal, suponen un elevado gasto energético y se complementan con dietas, suplementos y descanso.

1.2.2. Evolución histórica del estudio de la actividad física.

Refiere Carrillo (2016) la evolución histórica también ha revelado desafíos persistentes en la promoción de la actividad física. La sociedad contemporánea, caracterizada por estilos de vida más sedentarios y tecnología avanzada, presenta barreras significativas para la participación activa. El ámbito de la actividad física en salud posee un largo historial que ha contribuido con ideas para que las prácticas evolucionen a través de procesos en diversos lugares. Estos resultados son casi a la par con el desarrollo de la actividad física y sus múltiples expresiones.

1.2.3. Teoría del ejercicio y la salud

Menciona Carrillo (2016) Esta teoría proporciona un enfoque integral que va más allá de simplemente reconocer los beneficios generales de la actividad física, permitiendo una comprensión más profunda de cómo diferentes tipos y niveles de actividad afectan específicamente la salud humana.

La teoría se basa en la premisa de que la actividad física regular y planificada tiene efectos positivos en la salud, con un enfoque específico en la prevención de enfermedades crónicas. Esta perspectiva se ha fortalecido mediante estudios e investigaciones empíricas que respaldan la idea de que el ejercicio puede ser considerado como una forma de medicina preventiva. Los pilares fundamentales de la teoría del ejercicio y salud incluyen:

a. Intensidad y Duración: La teoría reconoce que la intensidad y duración de la actividad física son factores críticos en la determinación de sus beneficios para la salud. Investigaciones han demostrado que la realización de actividad física a una intensidad moderada durante un periodo período de tiempo suficiente es más efectiva para obtener beneficios sustanciales Carillo (2016)

b. Tipos de Actividad: La teoría destaca la importancia de considerar diferentes tipos de actividad física, incluyendo el ejercicio aeróbico, el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de flexibilidad. Cada tipo de actividad puede tener efectos específicos en diferentes sistemas del cuerpo, contribuyendo de manera única a la mejora de la salud Carillo (2016)

c. Frecuencia: La teoría sugiere que la actividad física debe realizarse de manera regular para maximizar sus beneficios. Establece pautas y recomendaciones para la frecuencia semanal de ejercicio, reconociendo que la consistencia en la práctica es clave para obtener resultados positivos Carillo (2016)

d. Adaptación Individual: Reconociendo la variabilidad en las capacidades y condiciones de salud de las personas, la teoría subraya la importancia de adaptar las recomendaciones de actividad física a las necesidades y limitaciones individuales.

1.2.4. Factores determinantes del nivel de actividad física

Para Caro (2017) La Actividad física Está determinado por la duración y el tipo de actividad; los juegos, las caminatas y el uso de la bicicleta como medio de transporte, las tareas domésticas, profesionales y recreativas son ejemplos de prácticas sociales que ayudan a las personas a reconocer y aceptar sus limitaciones y les ayudan a realizar cambios y ajustes que impactan en su forma de vida. Según Caro (2017) Los factores determinantes del nivel de actividad física son diversos y complejos, y su comprensión es esencial para diseñar estrategias efectivas de promoción de la actividad física a nivel individual y comunitario. Estos factores pueden variar desde características personales hasta influencias ambientales y sociales. A continuación, se destacan algunos de los factores clave que influyen en el nivel de actividad física:

1.2.4.1. Factores individuales

Edad: Las preferencias y capacidades físicas varían a lo largo de la vida, afectando la elección de actividades físicas Caro (2017).

Género: Se han observado diferencias en los patrones de actividad física entre hombres y mujeres, con impacto en las actividades preferidas y en los entornos donde se realiza la actividad Caro (2017).

Salud y Condición Física: Las condiciones de salud y el nivel de condición física individual pueden influir en el tipo y la intensidad de la actividad física que una persona puede realizar Caro (2017).

Autoeficacia: La percepción de la propia capacidad para participar en actividades físicas influye en la disposición y la persistencia en la adopción de comportamientos activos.

1.2.4.2. Factores ambientales

Entorno Físico: La disponibilidad de instalaciones deportivas, parques, aceras y entornos seguros para caminar o andar en bicicleta puede afectar a la accesibilidad a la actividad física Caro (2017)

Entorno Socioeconómico: Factores como el ingreso, la educación y el estatus socioeconómico pueden influir en las oportunidades y los recursos disponibles para participar en actividades físicas Caro (2017).

Clima y Estación del Año: Las condiciones climáticas y las variaciones estacionales pueden afectar la participación en actividades al aire libre Caro (2017).

1.2.4.3. Influencia social y cultural:

Apoyo Social: La presencia de amigos, familiares o compañeros de ejercicio puede ser un fuerte motivador para la actividad física.

Normas Culturales: Las expectativas culturales y normas sociales en relación con la actividad física pueden influir en los comportamientos individuales y comunitarios Caro (2017).

1.2.5. Importancia de la actividad física.

La actividad física es importante y beneficiosa, además, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio

energético y el control del peso. Según Sánchez (2013), las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que la actividad física es beneficioso son:

✓ Estimula al cerebro para producir endorfinas

✓ Baja la presión sanguínea

✓ Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positiva

✓ Fortalece la psiquis humana reduciendo estados depresivos

✓ Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio

✓ Aumenta la circulación cerebral

✓ Mejora y fortalece el sistema osteomuscular, etc. Como se aprecia, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial. La inactividad física está cada vez más extendida en mucho.

1.2.6. La actividad física y educación para la salud

La educación física como componente del currículo educativo está relacionada a la práctica deportiva, disciplina que exige la presencia de ejercicios físicos, asegura la condición física del deportista. En tanto la educación para la salud está encaminado para la preservación de vida sana; La educación para la salud es un proceso mediante el cual individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud (Park K., 2000) Educar para la salud implica dos actores fundamentales: la persona que educa y la

persona que aprende, esta última, en condiciones ideales, también se convertirá en un agente activo de la educación para la salud.

1.3. Base conceptual

Actividad física.

Según OMS (2021) La definición de la actividad física han experimentado transformaciones a lo largo del tiempo, reflejando avances en la comprensión de sus múltiples dimensiones la actividad física engloba cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva. Esta definición abarca desde las actividades diarias, como caminar o subir escaleras, hasta el ejercicio estructurado.

La actividad física, es "un comportamiento complejo" Serra, Romàn, y Aranceta, (2006) "Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía."

1.4. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Escala
Actividad física	La actividad física es esencial para mantener el cuerpo saludable y tiene números beneficios para la salud física y mental Devís (2000)	Pruebas físicas	▪ Resistencia (m en 6min) ▪ Abdominales (30s) ▪ Flexiones de brazos ▪ Salto largo (cm)	Test de medición de actividad física	Ordinal
		Práctica de actividad física	▪ Frecuencia semanal (días) ▪ Duración promedio por sesión (min) ▪ Participación en clases de EF ▪ Actividad física con amigos		

II. Diseño metodológico

2.1. Tipo de investigación

Tal como lo explica (Hernández, Fernandez, & Baptistas, 2014) esta indagación fue básica pues pretendió, analizar y actualizar el comportamiento científico-teórico de la variable estudiada; asimismo, fue una investigación de enfoque cuantitativa; pues, hizo una interpretación numérico-estadístico del comportamiento de las variables en el contexto donde se investigan; en ese sentido, debido a que no se realizó manipulación alguna del comportamiento de las variables, el estudio tuvo un diseño no experimental. Según su propósito esta investigación adoptó un nivel descriptivo –propositivo.

Figura 1

Diseño de investigación



Nota. Esquema grafico de la invesugación

M, muestra de estudio;

O1, comportamiento observado de la variable 1;

2.2.Población

Es el conjunto de la comunidad estudiantil, en este caso nos referimos a todos los alumnos de la I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

Tabla 1

Estudiantes de educación secundaria Institución Educativa N ° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

Estudiantes educación secundaria	f1
1°	23
2°	21
3°	19
4°	18
5°	20
Total	101

Nota: Información recogida de las nóminas de matrícula 2023 I.E N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

2.3. Muestra.

Es una parte de la población estudiantil, lo cual la determinante lo constituye los estudiantes del grupo de estudio especifico de trabajo. La muestra estuvo constituida por 19 estudiantes de la I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

Tabla 2

Estudiantes de 3° año de educación secundaria Institución Educativa N ° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

Estudiantes educación secundaria	f1
3°	19
Total	19

Nota: Información recogida de las nóminas de matrícula 2023 I.E N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio.

2.4. Técnica e instrumento

Técnica: observación

Es una técnica de orden operacional en la realidad de estudio, o también conocida a esta como realidad fáctica, en este caso se considera como técnica especifica, ya que es una determinante en este proceso de verificación del estado de la condición de los sujetos de estudio.

Instrumento: Test

(Sanchez, Reyes , & Mejía Katia, 2018), sostienen que los test es un instrumento idóneo para otorgar rigor científico a la investigación, pues es capaz de cuantificar el comportamiento de una o más variables; de ahí que se ha seleccionado este recurso para recoger la información de la muestra

Tabla 3

Ficha técnica de test

FICHA TÉCNICA	
Nombre del instrumento	Test de medición de actividad física
Autores	Br. Arevalo Morales, Roisth Luigui Br. Huaches Condoy, Nery
Objetivo	Determinar el estado de actividad física de estudiantes de 3° año de la I.E N°16388.
Usuarios:	Estudiantes de 3° año
Forma de Administración	Individual
N° de ítems	8
Calificación	Bueno Regular Malo
Baremación	Inadecuadas (15 – 25) Medianamente adecuadas (26 – 35) Adecuadas (36– 45)

Confiabilidad:	Según el test de fiabilidad (α Cronbach) este instrumento ostenta un 77,8% de confiabilidad

III. RESULTADOS

3.1. Análisis de resultados.

Detallamos resultados a nivel diagnóstico, lo cual están expresados en un sistema de organización de la información en un plano diagnóstico.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de las pruebas físicas

Prueba Física	N	Media	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo	% Media vs Máx
Resistencia (m en 6min)	19	866.58	40.28	790	930	93.2%
Abdominales (30s)	19	18.32	2.14	14	22	83.3%
Flexiones de brazos	19	12.37	1.80	9	15	82.5%
Salto largo (cm)	19	153.05	8.16	135	165	92.8%

Nota: Información tomada de la evaluación diagnóstica en estudiantes de 3° año I.E N° 16388 C.P Francisco Bolognesi

Descripción e interpretación

Los datos revelan un panorama general moderadamente deficitario en la condición física de los estudiantes. Aunque la resistencia aeróbica muestra un rendimiento aceptable en promedio (866.58 m; 93.2% del valor máximo), la dispersión en los resultados –con

un mínimo de 790 m– evidencia que varios estudiantes se encuentran por debajo del nivel recomendado para su edad. La fuerza muscular, tanto en el plano abdominal (18.32 repeticiones, 83.3% del máximo) como en miembros superiores (12.37 flexiones, 82.5% del máximo), refleja un nivel apenas funcional, que no alcanza los estándares establecidos para adolescentes físicamente activos. Finalmente, la potencia medida por el salto largo (153.05 cm, 92.8%) muestra una tendencia más estable, aunque aún limitada. En conjunto, estos indicadores sugieren una condición física condicionada por inactividad o esfuerzo intermitente, probablemente influenciada por el sedentarismo escolar o doméstico.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la práctica de actividad física

Variable	N	Media	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo	% Media vs Máx
Frecuencia semanal (días)	19	2.32	0.95	1	4	58.0%
Duración promedio por sesión (min)	19	35.79	10.44	20	55	65.1%
Participación en clases de EF	19	4.11	0.74	3	5	82.2%
Actividad física con amigos	19	3.32	0.95	2	5	66.4%

Nota: Información tomada de la evaluación diagnóstica en estudiantes de 3° año I.E N° 16388 C.P Francisco Bolognesi

Descripción e interpretación

La frecuencia semanal de práctica física es de apenas 2 a 3 días, lo que representa menos del 50% del mínimo recomendado por la OMS (5 días). Esta cifra refleja una clara carencia de hábitos estructurados en torno a la actividad física, situación que compromete los procesos de desarrollo motriz, cardiovascular y metabólico en la adolescencia. La duración promedio por sesión (35.79 minutos) también se sitúa por debajo del umbral

sugerido de 60 minutos diarios, lo que refuerza la evidencia de insuficiencia tanto en intensidad como en volumen de actividad. Aunque la participación en clases de Educación Física es aceptable (media de 4.11 en escala de 5), los estudiantes no trasladan esta participación al contexto social o recreativo, como se observa en la variable "actividad física con amigos" (3.32 de media). En conjunto, estos resultados delinean un perfil juvenil con actividad física limitada al entorno escolar, sin consolidación de un estilo de vida activo fuera de ese marco institucional.

Conclusión general de interpretación:

Los resultados obtenidos en las tablas convergen en una realidad concreta: la mayoría de los estudiantes no realiza suficiente actividad física, y sus niveles de condición física y percepción de bienestar se ven comprometidos por esta carencia. El bajo compromiso práctico con el ejercicio sistemático representa una limitación estructural que debe ser abordada mediante intervenciones escolares, familiares y comunitarias. La frecuencia semanal de práctica física es de apenas 2.3 días, lo que representa menos del 50% del mínimo recomendado por la OMS (5 días). Esta cifra refleja una clara carencia de hábitos estructurados en torno a la actividad física, situación que compromete los procesos de desarrollo motriz, cardiovascular y metabólico en la adolescencia.

La duración promedio por sesión (35.79 minutos) también se sitúa por debajo del umbral sugerido de 60 minutos diarios, lo que refuerza la evidencia de insuficiencia tanto en intensidad como en volumen de actividad. Aunque la participación en clases de Educación Física es aceptable (media de 4.11 en escala de 5), los estudiantes no trasladan esta participación al contexto social o recreativo, como se observa en la variable "actividad física con amigos" (3.32 de media). En conjunto, estos resultados delinean un

perfil juvenil con actividad física limitada al entorno escolar, sin consolidación de un estilo de vida activo fuera de ese marco institucional.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Elementos de análisis de los resultados

La discusión de los resultados permite afirmar que los estudiantes del 3° grado de secundaria de la I.E. N.º I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio presentan niveles moderados a bajos de condición física, lo cual refleja efectos evidentes de la escasa actividad física sistemática. Estos resultados no son aislados; se relacionan con estudios previos como el de Valenzuela et al. (2020), quienes encontraron que el bajo nivel de resistencia y fuerza en escolares está estrechamente vinculado a una vida sedentaria y a la ausencia de programas de ejercicio físico fuera del horario escolar. Del mismo modo, Morales y Sánchez (2021) sostienen que la falta de oportunidades para la práctica libre de actividad física agrava las desigualdades en salud física con respecto a quienes desarrollan de manera frecuente actividades físicas.

Se ha determinado que la frecuencia semanal de actividad física no supera los 2.3 días, y la duración promedio no alcanza los 40 minutos. Este patrón contradice las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), que plantea al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa en población adolescente. Si bien se identificó una participación aceptable en clases de Educación Física, los resultados indican que dicha práctica no se proyecta a la vida cotidiana ni al entorno social, generando una dependencia estructural del contexto escolar para el cumplimiento de los mínimos físicos requeridos.

Los resultados de esta investigación coinciden parcialmente con los de Oré y Alvarado (2022), quienes señalaron que los estudiantes alcanzan mejores niveles de actividad física gracias a la disponibilidad de infraestructura y programas extra-clase. En contraste, en el contexto de la I.E. N° 16388, Centro Poblado Francisco Bolognesi, San Ignacio, donde las condiciones geográficas y sociales limitan el acceso al deporte organizado, se observa que la escuela se convierte en el único espacio de movimiento, pero insuficiente para compensar las horas de inactividad doméstica.

La validez del instrumento utilizado fue garantizada mediante juicio de expertos, quienes evaluaron su pertinencia, claridad y coherencia. Asimismo, se comprobó su confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0.89, indicando una alta consistencia interna. Estos elementos respaldan la solidez metodológica del estudio y permiten sustentar la propuesta derivada.

Como propuesta concreta, se considera ejecutar un plan de intervención integral de actividad física, orientado a involucrar a toda la comunidad educativa, incluyendo docentes de otras áreas, padres de familia y líderes estudiantiles. En este plan se propone desarrollar sesiones breves de actividad diaria, donde se promocione el juego activo y uso de espacios no convencionales para el movimiento, como patios, pasillos o áreas verdes. Esta estrategia responde a la necesidad de ampliar el alcance de la Educación Física más allá del horario curricular y transformar la cultura escolar en una promotora del movimiento permanente.

La significación práctica de esta propuesta radica en su aplicabilidad inmediata, su bajo costo y su adaptabilidad al entorno de los estudiantes. Además, responde de manera directa al problema diagnosticado, pues busca romper el patrón de pasividad física presente en los estudiantes. La propuesta se fundamenta teóricamente en el enfoque de

promoción de la salud escolar, y de forma práctica constituye una herramienta viable para revertir el deterioro progresivo de la condición física en adolescentes.

En conclusión, los resultados muestran que la falta de actividad física afecta directamente el rendimiento físico, la percepción de salud y estilos de vida saludables. Se confirma que la actividad física limitada al espacio escolar no basta para garantizar el bienestar integral del estudiante. El estudio aporta al campo de la educación física y la salud escolar al proponer una solución sostenible y validada, que puede ser replicada en otros contextos con condiciones similares.

CONCLUSIONES

1.- Los resultados del estudio de investigación hallados, según el objetivo general Identificar el nivel de actividad física en los estudiantes del 3° año de secundaria I.E. N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, sobre las dimensiones evaluadas pruebas físicas y actividades físicas, la información permitió conocer que los estudiantes del 3° grado de educación secundaria de la I.E. N° 16388, presentan niveles moderados a bajos de sus pruebas física, reflejando escasa actividad física en el fortalecimiento y cuidado de su cuerpo.

2.- La información obtenida sobre el objetivo: Conocer mediante una evaluación diagnóstica el estado de la condición física de los estudiantes de 3° año de secundaria I.E N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, San Ignacio, Los datos revelan un nivel moderadamente deficitario en sus capacidades físicas de los estudiantes. Sobre su fuerza muscular, en el plano abdominal, como en dominio de sus miembros superiores, no alcanzan los estándares requeridos en los estudiantes. Con respecto a su potencia al realizar actividades de salto largo, demuestran tendencias más estables, aunque limitadas.

3.- El análisis de información sobre el objetivo: Describir las características de los estudiantes de 3° año de secundaria I.E N° 16388, C. P. Francisco Bolognesi, en relación a la actividad física. Los estudiantes mantienen frecuencias semanales de actividades físicas en promedio de 2 a 3 días. Por otro lado, la duración promedio de las sesiones de aprendizaje es de (35.79 minutos) ubicándose por debajo del tiempo para realizar actividades motrices. Se evidencia un nivel aceptable de los estudiantes al participar en clases de Educación Física, sin embargo, se determina que no practican actividades físicas en su entorno social o recreativo.

RECOMENDACIONES

PRIMERO: Se aconseja disminuir el exceso de tiempo frente al celular, videojuegos o televisión y reemplazarlo por actividades al aire libre, ejercicios físicos o dinámicas recreativas que contribuyan al bienestar físico y mental de los estudiantes de educación secundaria.

SEGUNDO: Se recomienda que los estudiantes dediquen al menos 30 minutos al día a realizar ejercicios como caminar, correr, bailar, jugar fútbol o practicar algún deporte, así como participar en actividades deportivas escolares Esto ayuda a mejorar la salud física, fomenta el trabajo en equipo, los hábitos de vida saludable y fortalecer la disciplina personal.

TERCERO: A los investigadores y estudiosos en el campo de la educación física, se recomienda, difundir estos hallazgos, lo cual constituyen formas de proponer alternativas en el desarrollo de los procesos de consolidación motriz, así como ser considerada como fundamental para conservar la salud integral, principalmente en la prevención de enfermedades y la adquisición del estatus físico ideal en las personas**.**

Referencias

Arbós **y otros** (2018)**.** Niveles de actividad física y obesidad por género en escolares de la ciudad de Ambato-Ecuador. Revista Conciencia Digital. Vol. 6

Aguilar, N., Miranda, Martino, P., Sadarangani, K., Chandia, D., Mella, C., . . . Peña, A. (7 de 2020). 2018 Chilean Physical Activity Report Card for Children and Adolescents: Full Report and International Comparisons. *Journal of Physical Activity and Health, 17*(8), 807-815. Obtenido de https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0120

Ardilla, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología,, 35*(2), 161-164. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203

Aros-Berenguer, M. (2018). *Actividad Física y Salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica.* Universitat de les Illes Balears. Obtenido de https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/148437

Balestrini Acuña, M. (2002). *Como se elabora un proyecto de investigación.* Caracas : BL Consultores Asociados.

Belloc, N. y Breslow, L. (1972). "Relationship of Physical Health Status and Health Practices". Preventive Medicine 1, 409-421.

Caballero.Romero. (2011). *Metodologia Integral innovadora para planes y tesis.* Intituto Metodologico Alen Caro.

Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, 16*. Recuperado en: https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm

Crisóstomo y otros (2020). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19. (Tesis Universidad de Concepción) Recuperado en: http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf

Delgado, C. D. (2017). La toma de conciencia emocional a través del juego deportivo en diferentes grupos de edad. En U. d. Lleida (Ed.), *Tesis doctoral*. Lleida. Recuperado en: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/435683/Tcdd1de1.pdf?sequence=5

Devís-Devís, & Peiro-Veler. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños y j+ovenes: la escuela y la educación física. *Universidad Autonoma de Barcelona, 2*(2), 71-86. Obtenido de https://www.rpd-online.com/article/view/293

Hernández, R., Fernandez, C., y Baptistas, M. (2014). *Metodología de la investigación.* México: Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Jauregui (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021. (Tesis) para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación, Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica - Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación, Universidad Continental, Arequipa, Perú. Recuperado en: https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11264

López, L. (2004). Pobación Muestra y Muestreo. *Scielo, 9*(8). Recuperado en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s1815-02762004000100012&script=sci_arttext

Ministerio de Educacion del Perú. (3 de 2017). *Currículo Nacional de Educación Básica.* Lima: Ministerio de Educacion. Recuperado en: http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf

Organizacion Mundial de la Salud. (2013). *Actividad física - Datos y cifras*. Recuperado en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

Organización Mundial de la Salud (2003). "Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana".

Paté-Pratt-Blair, & otros. (1995). Actividad Física y Salud Pública. *JAMA*(273), 402-407.

Ramírez , H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable . *Colombia Médica, 33*(1), 3-5. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101

Rodríguez y otros (2021). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Recuperado en: file:///D:/Descargas/Dialnet-ElImpactoDeLaActividadFisicaEnElRendimientoAcademi-8638019%20(1).pdf

Serra, L., Romàn, B., & Aranceta, J. (2006). *Actividad fisica y salud.* Barcelona: MASSON, S.A.

Ugarriza, C. N., & Pajares Del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra. *Persona*(8). Recuperado en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112816001

VidarteClaros-VélezÁlvarez-SandovalCuellar, y. A.-S., & AlfonsoMora.-. (2011). Actividad Física Estrategia de promoción de la Salud. *Scielo*, *16*(1). Recuperado en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015

Anexo 1

Constancia de aplicación del instrumento en la I.E.

UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
Departamento Académico de educación

San ignacio,05 de agosto 2024
Lic. Segundo Lazaro Moyàn Chàvez.
Director de la I.E "16388 Francisco Bolognesi"
CIUDAD. SAN IGNACIO

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÒN PARA APLICAR Y DESARROLLAR TEST DE INVESTIGACIÒN EN EL TERCER GRADO DEL ÀREA DE EDUCACIÒN FÌSICA.

De mi especial consideración.

Grato es dérigirme a Ud. para expresarle mi cordial saludo y a la vez, comunicarle que, habiendo finalizado mis estudios en la Carrera Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, y como parte de nuestra formación profesional, debemos desarrollar una investigación científica en nuestra especialidad, de esta manera los requisitos de estudios profesionales, para adquirir el grado de licenciado en la especialidad de educación física .

En este sentido, conocedores de su apoyo a quienes nos esforzamos por mejorar cada día y aportar con el desarrollo de la educación en general de nuestra localidad; solicito a Ud. en calidad de director de esta prestigiosa institución que dignamente dirige, nos brinde autorización para desarrollar una investigación científica en el área de Educación Física, y de esta manera establecer coordinaciones con el docente de la especialidad, para desarrollar nuestro estudio.

Sin otro particular, me despido de usted, reiterándole las muestras de mi especial consideracion, esperando nos alude una respuesta positiva a nuestra solicitud por ser de justicia.

Atentamente.

Roisth Luigui Arevalo Morales
DNI: 48066148
Estudiante de Educacion fisica de la
"UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUI2 GALLO"

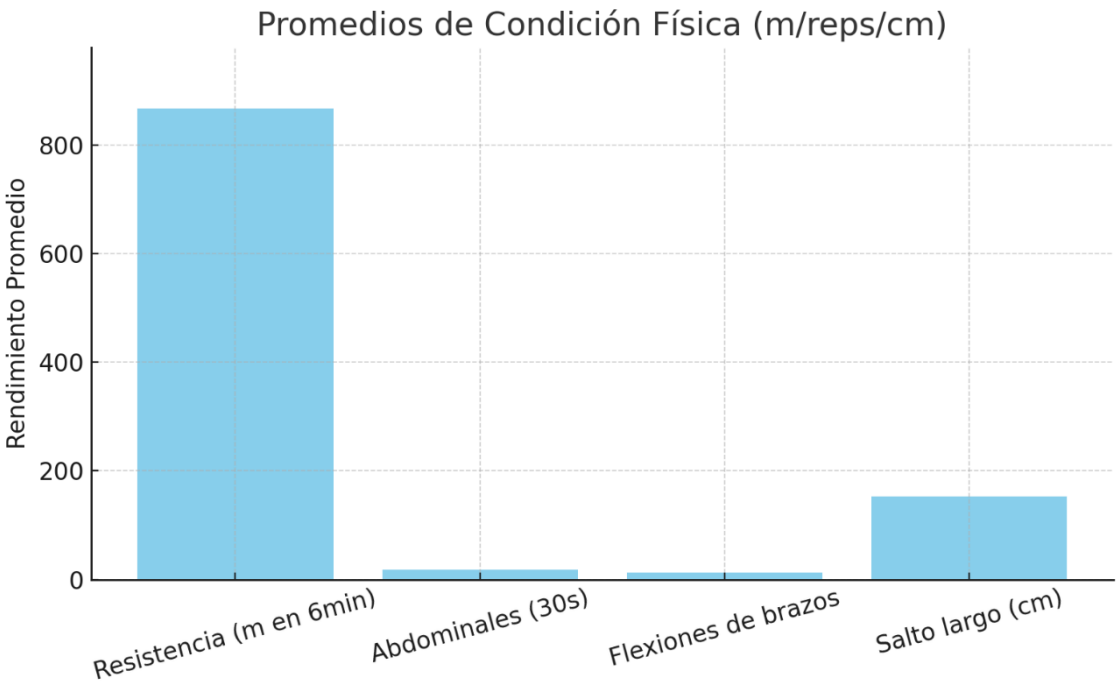
DIRECTOR

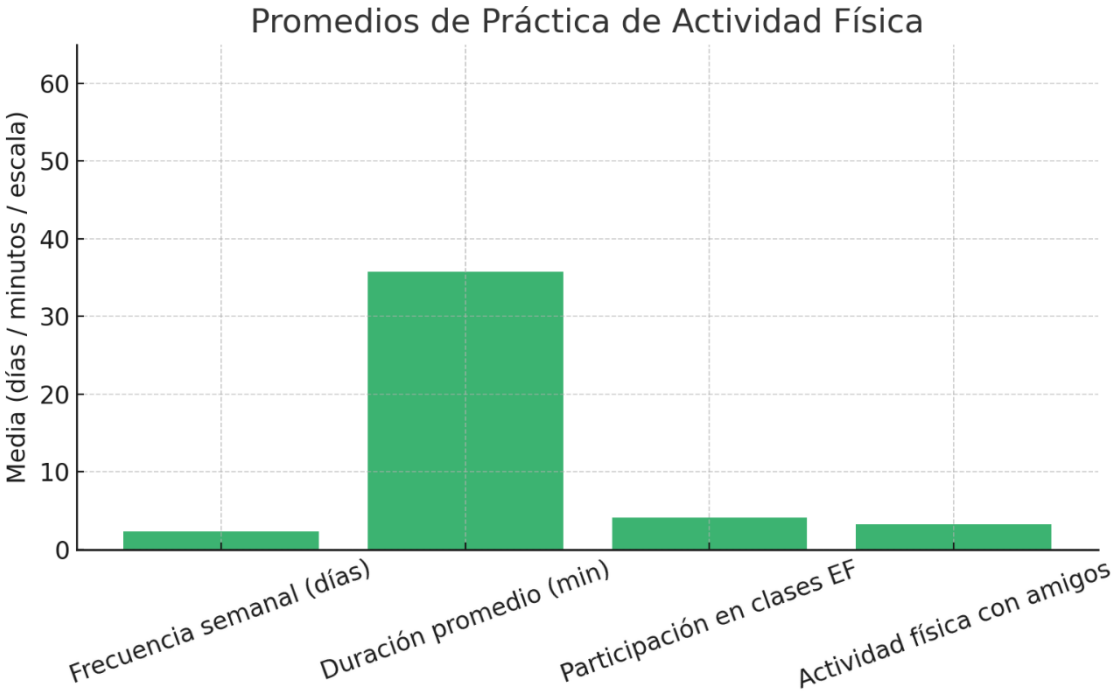
Nery huaches condoy
DNI: 47651524
Estudiante de Educación Física de lo
"UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO"

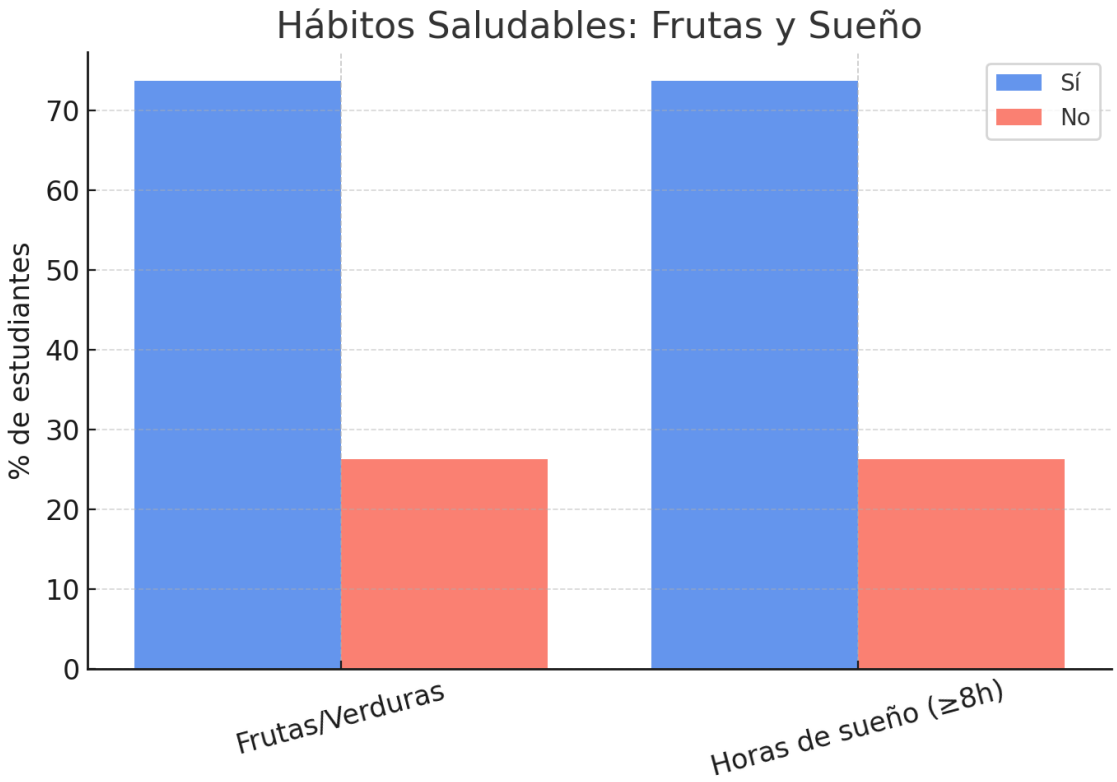
Nota:cualquier informacion dejo mi numero telefonico de contacto 917096376 y correo electronico roisth@gmail.com

Anexo 2

Resúmen gráfico






Hábitos Saludables: Frutas y Sueño
% de estudiantes
0
10
20
30
40
50
60
70
Sí
No
Frutas/Verduras
Horas de sueño (≥8h)

Anexo 3

Panel fotográfico











