UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde - Cajamarca.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,

especialidad de Educación Física.

Autores:

Bach. Mac Wiliam Nolasco Morales.

Bach. Jose Antonio Mauriola Chinchay.

Asesora:

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos

Lambayeque-Perú

2026

La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde - Cajamarca.

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

Bach. Mac William Nolasco Morales.
Investigador

Bach. Jose Antonio Mauriola Chinchay.
Investigador

Dr. Luis Edwin Torres Paz
presidente

M.Sc. David Bustamante Cerna
secretario

M.Sc. Edgardo Jose Torres Lozada
Vocal

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos.
Asesora

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 553-2026

Siendo las 20:30 horas, del día **viernes 17 de julio 2026** se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: https://meet.google.com/yod-usif-prn por mandato de la **Resolución Nº 2336-2026-D-FACHSE** de fecha **10 de julio de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 0954-2026-D-FACHSE** de fecha **13 de marzo de 2026**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dr. LUIS EDWIN TORRES PAZ**
Secretario(a)	: **M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
Vocal	: **M.Sc. EDGARGO JOSE TORRES LOZADA**
Asesor(a) Metodológico	: **Dra. DORIS NANCY DÍAZ VALLEJOS**
Asesor(a) Científico	:

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **LA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. N° 16646 "JUAN GARCÍA VELASCO" PAMPA VERDE - CAJAMARCA.** Presentada por **NOLASCO MORALES, MAC WILIAM Y MAURIOLA CHINCHAY, JOSE ANTONIO** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Fisica.**

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** 16 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** Bueno. Siendo las 21:30 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. LUIS EDWIN TORRES PAZ	**M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**	**M.Sc. EDGARGO JOSE TORRES LOZADA**
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 amplia el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo *Doris Nancy Díaz Vallejos* usuario revisor de la Tesis titulada: *La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde - Cajamarca.*

Cuyo autor (es) son: *Mac Wiliam Nolasco Morales* con DNI N° *70019774* y *Jose Antonio Mauriola Chinchay;* con DNI N° *70756422*; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud *16%*, 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, 15 de abril de 2026.

.....

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos.
DNI: 16668778
Asesora

Adjunta:
Resumen de Reporte automatizado de similitudes
Recibo digital

INFORME DE SIMILITUD DE TURNITIN

La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Nº 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde - Cajamarca.

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	15%	8%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
4	revistas.um.es Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1%

revistas.uva.es

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

11	Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
13	revfinlay.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
14	revsaludpublica.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
16	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1 %
19	www.scielo.org.mx Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Evangélica de El Salvador Trabajo del estudiante	<1 %
22	revistas.uis.edu.co Fuente de Internet	<1 %
23	apps.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	dspace.umh.es Fuente de Internet	<1 %

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

25	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad Politécnica de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
29	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
30	revistas.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
32	Submitted to University of La Guajira Trabajo del estudiante	<1 %
33	Submitted to Universidad Argentina John F. Kennedy Trabajo del estudiante	<1 %
34	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	vriunap.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Quispe Apaza, Ignacio Jose. "Competencias digitales y desempeño académico en los estudiantes de 5to grado de la Institución Educativa María Auxiliadora - Puno, 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru), 2025 Publicación	<1 %

Dra. Doris Nancy Diaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

37	Submitted to Saint Leo University Trabajo del estudiante	<1 %
38	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
39	Submitted to UDELAS: Universidad Especializada de las Americas Panama Trabajo del estudiante	<1 %
40	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
41	aneja.magix.net Fuente de Internet	<1 %
42	Submitted to POSGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
43	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	<1 %
44	Submitted to Universidad Catolica Sedes Sapientiae Trabajo del estudiante	<1 %
45	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1 %
46	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
47	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
48	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
49	invenio2.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
50	mavandi.profile.semnan.ac.ir Fuente de Internet	

Dra. Doris Nancy Diaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

		<1 %
51	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
53	revista.sciencevolution.com Fuente de Internet	<1 %
54	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
55	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

RECIBO DIGITAL DE SIMILITUD

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:	Mac Wiliam Nolasco Morales - Jose Antonio Mauriola Chinchay
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado ...
Nombre del archivo:	AC_WILLIAM_NOLASCO_MORALES_-_JOSE_ANTONIO_MAURIOL...
Tamaño del archivo:	590.95K
Total páginas:	89
Total de palabras:	18,856
Total de caracteres:	110,050
Fecha de entrega:	15-abr-2026 01:09p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2933089928

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS

Lambayeque - Perú

2026

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dra. Doris Nancy Diaz Vallejos
DNI: 16668778
ASESORA

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico a Dios, por darnos vida, fortaleza y serenidad para avanzar en cada etapa de nuestra formación profesional. A nuestras familias, por su apoyo constante, su confianza y su presencia silenciosa en los momentos de mayor esfuerzo. A nuestros padres, quienes con sacrificio, ejemplo y palabras de aliento hicieron posible que mantuviéramos firme este propósito académico. También dedicamos esta investigación a todas las personas que, de una u otra manera, creyeron en nosotros y nos animaron a culminar esta meta. Este logro no nos pertenece únicamente; también refleja el amor, la paciencia y la esperanza de quienes caminaron a nuestro lado.

Mac William y Jose Antonio

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo y a la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación, por brindarnos la formación académica y profesional que hizo posible la culminación de esta investigación. De manera especial, agradecemos a nuestra asesora, por su orientación, sus aportes oportunos y su acompañamiento durante el desarrollo del estudio. Asimismo, manifestamos nuestro reconocimiento a la Institución Educativa N.° 16646 "Juan García Velasco", por facilitar el acceso y las condiciones necesarias para la ejecución del trabajo de investigación.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias por su comprensión, respaldo y motivación permanente, pues su apoyo fue fundamental para concluir satisfactoriamente esta etapa tan significativa de nuestra vida profesional.

Mac William y Jose Antonio

INDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN .....**¡Error! Marcador no definido.**

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD**¡Error! Marcador no definido.**

INFORME DE SIMILITUD DE TURNITIN..... iii

RECIBO DIGITAL DE SIMILITUD viii

DEDICATORIA ix

AGRADECIMIENTO x

RESUMEN 8

ABSTRACT.....9

INTRODUCCIÓN 10

1. Capítulo I: Diseño Teórico.....15

1.1. Antecedentes de la investigación. 15

1.1.1. A nivel internacional.....15

1.1.2. A nivel nacional. 20

1.2. Bases Teóricas.....27

1.2.1. Modelo socioecológico. 27

1.2.2. Teoría social cognitiva.....31

1.2.3. Teoría del comportamiento planificado. 35

1.3. Definición y operacionalización de variables. 39

1.3.1. Definiciones conceptuales. 39

1.3.2. Definiciones operativas.....41

1.3.3. Matriz de operacionalización de la variable 42

2. Capítulo II: Diseño Metodológico 44

2.1. Tipo de investigación. 44

2.2. Diseño de contrastación de hipótesis o procedimiento a seguir en la investigación. (De acuerdo al nivel de investigación o a la naturaleza del proyecto).....44

2.3. Población y muestra. 45

2.3.1. Población.....45

2.3.2. Muestra. 45

2.3.3. Muestreo. 46

2.4. Equipos y materiales. 46

2.4.1. Técnicas. 46

2.4.2. Instrumentos.....46

2.5. Aspectos éticos de la investigación. 47

3. Capítulo III: Resultados 48

3.1. Resultados 48

3.1.1. La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde – Cajamarca. 48

3.1.2. Actividad físico-deportiva (ID) de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde – Cajamarca.....50

3.1.3. Actividad física durante la permanencia de los estudiantes del tercer grado en el centro escolar (IE).....53

3.1.4. Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) de los estudiantes del tercer grado. 56

3.2. Planteamiento de las hipótesis de normalidad.....58

b) Dimensión de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)..59

c) Dimensión de la actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO).....59

d) Variable actividad física habitual.....59

4. Capítulo IV: Discusión de los Resultados. 61

5. Conclusiones.....66

6. Recomendaciones 68

Referencias.....70

Anexo 1 - Instrumento de evaluación. 78

Anexo 2 – Procesamiento de la Información.....80

Anexo 3 - Evidencias.....**¡Error! Marcador no definido.**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de estudiantes de 3° grado de secundaria. 45

Tabla 2 Ficha Técnica del Instrumento. 46

Tabla 3 Actividad física habitual predominante en los estudiantes del 3° grado. 48

Tabla 4 Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física habitual y sus dimensiones en los estudiantes del 3° grado. 49

Tabla 5 Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física habitual y sus dimensiones en los estudiantes del 3° grado. 52

Tabla 6 Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE) por indicador en los estudiantes del 3° grado. 54

Tabla 7 Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) por indicador en los estudiantes del 3° grado. 57

Tabla 8 Pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk. 59

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de actividad físico-deportiva (ID) en los estudiantes del 3° grado.....51

Figura 2 Nivel de actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE) en los estudiantes del 3° grado. 53

Figura 3 Nivel de actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) en los estudiantes del 3° grado. 56

RESUMEN

La investigación abordó el problema del bajo nivel de actividad física habitual en estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N.° 16646 “Juan García Velasco”, Pampa Verde, Cajamarca. Su propósito fue determinar el nivel de actividad física habitual y describir su comportamiento en tres dimensiones: actividad físico deportiva, actividad física durante la permanencia en el centro escolar y actividad física durante el ocio y tiempo libre. Metodológicamente, se desarrolló bajo enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La población y muestra censal estuvieron conformadas por 34 estudiantes. Se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento una adaptación del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes. Los resultados evidenciaron un predominio del nivel bajo en la variable y en sus tres dimensiones. La media fue 2.1; además, el 73.5% presentó nivel bajo en actividad físico deportiva, el 76.5% en actividad física durante la permanencia en el centro escolar y el 61.8% en actividad física durante el ocio y tiempo libre. Se concluye que los estudiantes mantienen una práctica física insuficiente, especialmente en el deporte y en el ámbito escolar, situación que exige acciones sostenidas para promover hábitos y reducir el sedentarismo.

Palabras clave: actividad física habitual, actividad físico deportiva, actividad física escolar, ocio y tiempo libre, sedentarismo.

ABSTRACT

The study addressed the problem of the low level of habitual physical activity among third-grade secondary school students at I.E. No. 16646 “Juan García Velasco,” Pampa Verde, Cajamarca. Its purpose was to determine the level of habitual physical activity and to describe its behavior across three dimensions: physical-sport activity, physical activity during school time, and physical activity during leisure and free time. Methodologically, the study was developed under a quantitative approach, basic type, descriptive level, and a non-experimental cross-sectional design. The population and census sample consisted of 34 students. The survey technique was used, and the instrument was an adaptation of the Habitual Physical Activity Inventory for Adolescents. The results showed a predominance of the low level in the variable and in its three dimensions. The mean score was 2.1; in addition, 73.5% showed a low level in physical-sport activity, 76.5% in physical activity during school time, and 61.8% in physical activity during leisure and free time. It is concluded that the students maintain an insufficient level of physical activity, especially in sports practice and within the school setting, a situation that requires sustained actions to promote active habits and reduce sedentary behavior.

Keywords: habitual physical activity, physical-sport activity, school physical activity, leisure and free time, sedentary behavior.

INTRODUCCIÓN

La actividad física habitual en la adolescencia se ha consolidado como un tema prioritario en la agenda educativa y de salud pública, debido a su estrecha relación con el bienestar físico, emocional, social y cognitivo de la población escolar. A escala internacional, distintos organismos especializados han advertido que una proporción significativa de adolescentes no alcanza el promedio recomendado de sesenta minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, situación que incrementa el riesgo de sedentarismo y, con ello, la probabilidad de desarrollar alteraciones asociadas al sobrepeso, la obesidad, las enfermedades no transmisibles y otros problemas vinculados con estilos de vida poco saludables (World Health Organization, 2020; Guthold et al., 2020). Esta realidad, lejos de constituir un fenómeno aislado, revela una tendencia persistente que compromete la formación integral de los estudiantes y exige respuestas sostenidas desde la escuela, la familia y la comunidad.

En América Latina, y particularmente en el contexto peruano, la problemática mantiene plena vigencia. Los reportes disponibles muestran que una parte importante de la población adolescente presenta bajos niveles de actividad física, acompañados de un incremento en conductas sedentarias, especialmente aquellas asociadas al tiempo prolongado frente a pantallas y a la reducción de oportunidades cotidianas para el movimiento. En consecuencia, la escuela adquiere un papel estratégico, no solo como espacio de enseñanza formal, sino también como escenario de promoción de hábitos activos, de organización de experiencias motrices significativas y de construcción de una cultura orientada al cuidado de la salud. Desde esta perspectiva, estudiar la actividad física habitual en estudiantes de secundaria no solo permite conocer una conducta vinculada con el uso del tiempo y la práctica corporal, sino también comprender una dimensión clave del desarrollo adolescente y de la calidad de vida escolar (World Health Organization, 2022; Sharma et al., 2018).

Esta necesidad de conocimiento adquiere mayor relevancia cuando se sitúa en contextos rurales, donde las condiciones territoriales, económicas y de acceso a servicios suelen incidir de manera directa en las posibilidades reales de practicar actividad física de manera sostenida. En ese sentido, la Institución Educativa N.° 16646 "Juan García Velasco", ubicada en el centro poblado Pampa Verde, distrito de Namballe, provincia de San Ignacio, Cajamarca, constituye un escenario pertinente para el análisis de esta variable. Se trata de un entorno donde convergen factores como la ruralidad, las limitaciones de infraestructura, la accesibilidad condicionada por las vías de tránsito y las brechas socioeconómicas que pueden restringir tanto la oferta de espacios recreativos como la participación físico deportiva regular. En realidades de este tipo, el nivel de actividad física habitual no depende únicamente de la disposición individual del estudiante, sino también de las oportunidades concretas que el contexto escolar y comunitario ofrecen para moverse, jugar, desplazarse activamente o participar en actividades deportivas organizadas. Por ello, el diagnóstico de esta variable resulta necesario para comprender cómo se manifiesta la práctica motriz cotidiana en un grupo escolar específico y para generar información útil que oriente decisiones educativas contextualizadas (UGEL San Ignacio, 2025; Gobierno Regional de Cajamarca, 2024; Instituto Peruano de Economía, 2024).

Bajo este marco, la presente investigación se formuló el siguiente problema científico: ¿Cuál es la actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N.° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde, Cajamarca? En correspondencia con esta interrogante, se planteó como **objetivo general** determinar la actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de dicha institución. Asimismo, se establecieron como **objetivos específicos** describir la actividad físico deportiva, identificar la actividad física durante la permanencia en el centro escolar y caracterizar la actividad física durante el ocio y el tiempo libre. Esta delimitación permite

abordar la variable de manera más precisa, considerando los principales ámbitos en los que el adolescente desarrolla su práctica corporal habitual: el deporte o ejercicio más estructurado, la actividad vinculada al contexto escolar y la actividad realizada fuera del horario lectivo en momentos de recreación y autonomía personal.

La relevancia de este estudio se sustenta en varias razones. En el plano científico, aporta evidencia empírica localizada sobre una variable ampliamente reconocida por su incidencia en la salud y en el desarrollo integral de los adolescentes. En el plano educativo, proporciona una línea de base que permitirá a la institución conocer con mayor claridad el nivel de actividad física de sus estudiantes y, a partir de ello, orientar acciones pedagógicas, recreativas o institucionales más pertinentes. En el plano social, el estudio adquiere valor porque se desarrolla en un contexto rural que, históricamente, suele contar con menor disponibilidad de recursos, equipamiento y programas sostenidos para la promoción del movimiento. A ello se suma que la literatura especializada ha señalado asociaciones favorables entre la actividad física regular y variables como la atención, las funciones ejecutivas, el rendimiento académico y el bienestar general, de modo que fortalecer la práctica cotidiana puede tener efectos positivos más allá del ámbito estrictamente corporal (Donnelly et al., 2016). De manera complementaria, esta investigación se alinea con las orientaciones actuales que promueven la reducción del sedentarismo y la construcción de hábitos saludables a lo largo del curso de vida, contribuyendo además al Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, referido a salud y bienestar (Ministerio de Salud del Perú, 2025).

Metodológicamente, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, con nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. Esta elección responde a la naturaleza del problema y al propósito del estudio, ya que no se busca manipular variables ni establecer relaciones causales, sino describir de forma objetiva el

comportamiento de la actividad física habitual en la población estudiada. La población estuvo conformada por todos los estudiantes matriculados en el tercer grado de secundaria de la institución educativa, por lo que se trabajó con una muestra censal de 34 estudiantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento utilizado consistió en una adaptación del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, derivado del IAFHA de Gálvez et al. (2006), el cual permitió recoger información sobre las tres dimensiones analizadas: actividad físico deportiva, actividad física durante la permanencia en el centro escolar y actividad física durante el ocio y tiempo libre. De esta manera, el estudio se orientó a obtener un diagnóstico sistemático, ordenado y contextualizado del nivel de actividad física habitual en el grupo evaluado.

Es pertinente señalar que, al tratarse de un estudio descriptivo y transversal, existen limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos. La medición realizada en un único momento no permite identificar variaciones estacionales ni establecer cambios en el tiempo, mientras que el uso de autorreporte puede estar influido por sesgos de memoria, percepción o deseabilidad social. Del mismo modo, la focalización en un solo grado y en una sola institución educativa aconseja cautela al momento de generalizar los resultados a otras poblaciones escolares. Sin embargo, estas limitaciones no restan valor al estudio, pues su principal aporte reside en ofrecer una aproximación diagnóstica rigurosa sobre una realidad concreta y poco explorada en contextos rurales como el de Pampa Verde. Más aún, en escenarios donde la toma de decisiones suele realizarse con escasa evidencia local, contar con información específica representa una fortaleza importante para la gestión educativa y para el diseño de futuras intervenciones.

En ese sentido, la presente tesis busca constituirse en un referente de análisis para la institución educativa estudiada y para contextos semejantes, al poner en evidencia el estado

de una variable estrechamente ligada al bienestar adolescente. Su aporte no se reduce a describir frecuencias o niveles de práctica, sino que permite reconocer ámbitos críticos, identificar oportunidades de mejora y sentar las bases para acciones orientadas a promover estilos de vida más activos y saludables en la comunidad escolar. Así, el trabajo responde a una necesidad concreta del contexto, dialoga con las preocupaciones actuales de la educación y la salud, y aporta conocimiento pertinente para enfrentar una problemática que, aunque global, adopta matices particulares en cada territorio.

Finalmente, el informe de investigación se encuentra estructurado en varios capítulos. En el Capítulo I se desarrolla el diseño teórico, que comprende los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la definición y operacionalización de la variable. En el Capítulo II se expone el diseño metodológico, incluyendo el tipo y diseño de estudio, la población y muestra, las técnicas e instrumentos y los aspectos éticos. En el Capítulo III se presentan los resultados obtenidos. En el Capítulo IV se desarrolla la discusión de los hallazgos, y, posteriormente, se consignan las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos correspondientes.

Capítulo I: Diseño Teórico

1.1. Antecedentes de la investigación.

1.1.1. A nivel internacional.

Ávila et al., (2021) en la ciudad de Querétaro, México, elaboraron un estudio cuyo objetivo general fue determinar la eficacia de un programa de actividad física sobre el rendimiento escolar en los estudiantes de una escuela primaria pública. El trabajo se desarrolló con enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional, y adoptó un diseño cuasiexperimental de pretest, postest y un grupo control, mediante una intervención de nueve meses durante el ciclo escolar 2018-2019. La muestra se conformó por 73 escolares de primer grado de una institución urbana de tiempo completo, seleccionados mediante muestreo no probabilístico homogéneo por conveniencia, distribuidos en un grupo experimental (43) y un grupo control (30), con predominio de edades entre 5 y 6 años. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario diseñado y validado por los autores para medir tiempo, tipo y frecuencia de actividad física, con 20 ítems en escala Likert y la confiabilidad alfa de Cronbach de 0,796; además, se aplicó una encuesta de nivel socioeconómico basada en AMAI, la batería de coordinación motriz “KTK” y el “Test de evaluación del rendimiento académico” (TERA) con indicadores en lenguaje y matemáticas. El análisis incluyó estadística descriptiva, la prueba T de Student y el Chi cuadrado, procesado con SPSS. En los resultados, tras incrementar la actividad física escolar de 60 a 300 minutos semanales en el grupo experimental, se evidenciaron mejoras en coordinación motriz y rendimiento académico, con asociaciones estadísticamente significativas. Por ejemplo, en coordinación, el porcentaje de estudiantes con “coordinación normal” aumentó en el grupo experimental del 9,30% en el pretest al 30,24% en el postest; de manera paralela, el rendimiento académico evaluado con TERA mostró una reducción marcada de la condición “no apto” en el grupo

intervenido, pasando de 81,4% en el pretest a 48,84% en el postest, lo que respaldó la relación positiva entre mayor volumen de actividad física y mejores desempeños escolares. Aun así, el estudio no identificó asociación entre el nivel socioeconómico y las variables centrales de rendimiento académico y actividad física, lo que llevó a los autores a sostener que el problema se vincula más con la insuficiencia de hábitos activos y con el limitado tiempo destinado a Educación Física en la escuela que con la estratificación económica familiar. En síntesis, concluyeron que las horas asignadas a actividad física en el ámbito escolar resultan escasas, que el rendimiento académico en educación básica evidencia rezagos que requieren atención integral y que programas sistemáticos de actividad física pueden aportar mejoras tanto en el desarrollo motriz como en el rendimiento escolar.

Poveda-Acelas & Poveda-Acelas (2021) con dirección de correspondencia en Bucaramanga, Colombia, analizaron la relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de la región de los Santanderes (Santander y Norte de Santander), Colombia. El objetivo general fue “Determinar la relación entre factores sociodemográficos, actividad física, comportamientos sedentarios y exceso de peso” en adolescentes de 13 a 17 años. La metodología siguió un enfoque cuantitativo y correspondió a un estudio observacional, analítico de corte transversal, basado en fuente secundaria. La población de análisis estuvo constituida por 847 registros provenientes de la “Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015)”, seleccionados para los dos departamentos mencionados. Para medir actividad física y conductas sedentarias se emplearon ítems del “Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)” incluidos en la ENSIN, mientras que el estado nutricional se clasificó mediante IMC/Edad según los puntos de corte establecidos en la Resolución 2465 de 2016; el procesamiento se realizó en SPSS v26, con análisis univariado, pruebas chi cuadrado, estimación de OR con IC del 95% y

regresión logística binaria con propósito explicativo. Entre los resultados, se reportó una prevalencia de exceso de peso de 20,4% (obesidad 4,1% y sobrepeso 16,3%). En el contraste de asociaciones no se halló relación estadísticamente consistente entre las variables de actividad física o comportamientos sedentarios y el exceso de peso; no obstante, se observó que residir en cabeceras municipales incrementó la probabilidad en el análisis crudo (OR = 1,635; IC95%: 1,050 a 2,546) y que la autopercepción de “peso normal” se asoció con mayores posibilidades en el modelo ajustado (OR = 3,661; IC95%: 1,781 a 7,526), además de señales de vínculo para variables familiares como la escolaridad del jefe de hogar y de la madre en análisis bivariados. Con base en estos hallazgos, los autores concluyeron que, aunque la actividad física y el sedentarismo no explicaron el exceso de peso en esta población según su análisis, se justifica implementar programas educativos interdisciplinarios de prevención y atención temprana que articulen escuela y familia, considerando el papel del contexto residencial y de la percepción corporal, que a veces, parece ir por un camino distinto al indicador antropométrico.

Vinueza-Martínez et al., (2025) realizaron en Ibarra, Ecuador, un estudio orientado a diagnosticar los niveles de actividad física y la prevalencia de sedentarismo en estudiantes de Tecnología Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra. El trabajo se desarrolló bajo enfoque cuantitativo, con diseño transversal y alcance descriptivo, sin manipulación de variables. La población estuvo conformada por 220 estudiantes matriculados y se trabajó con una muestra de 140 participantes, seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y la participación voluntaria. Para la recolección de datos se aplicó el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” en versión corta, administrado en línea mediante Google Forms, y la estimación del gasto energético se expresó en MET minutos por semana, conforme al

protocolo de puntuación del instrumento; el procesamiento incluyó depuración, codificación y análisis de frecuencias con SPSS versión 26.

En los resultados descriptivos, predominó el sexo femenino (72,1%) y se registró un rango etario amplio, entre 17 y 50 años. En cuanto al comportamiento motor reportado, se observó una distribución heterogénea en la práctica de actividad vigorosa y moderada, con un grupo relevante que no realizó actividad intensa en la semana evaluada y, a la vez, una proporción considerable que concentró sus tiempos en rangos de 30 minutos a 1 hora cuando sí realizó ejercicio. Al integrar caminata, actividad moderada y vigorosa bajo los criterios del IPAQ, los autores señalan que prevaleció un nivel moderado de actividad física, con valores promedio ubicados principalmente entre 600 y 1500 MET minutos por semana, mientras que un segmento menor alcanzó niveles altos y otro no logró el mínimo recomendado, clasificándose en nivel bajo. Respecto del sedentarismo, el tiempo sentado en día hábil se concentró con frecuencia entre 2 y 5 horas diarias, aunque también se identificó un grupo que reportó permanencias prolongadas, por ejemplo, entre 6 y 7 horas. A partir de estos hallazgos, el estudio concluyó que, aunque el patrón predominante fue de actividad moderada con episodios esporádicos de actividad vigorosa, la frecuencia, la intensidad y la duración no serían suficientes para alcanzar los estándares internacionales recomendados, lo que limita el efecto protector asociado a la práctica regular. Además, se diagnosticó la presencia de sedentarismo como fenómeno prevalente en la población evaluada, con implicaciones de riesgo para la salud integral y con un papel condicionante del entorno académico, debido a la carga de estudio, el tiempo frente a dispositivos y la ausencia de espacios estructurados que faciliten la incorporación sostenida de hábitos activos.

Suelta (2025) en Panamá, desarrolló un estudio que compara la práctica de actividad física y deportiva en edades escolares entre Argentina y Colombia, tomando como base los

datos de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes "ENAFyD" (2009 y 2021) y contrastándolos con la situación colombiana durante 162 días de medidas preventivas obligatorias por la pandemia de COVID-19. El propósito general se orientó a describir, de manera comparativa, los hábitos y patrones de práctica según el tipo de actividades, los espacios y la frecuencia, con atención a los efectos del sedentarismo en la población infantil. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo comparativo y diseño documental, sustentado en información secundaria, bibliografía especializada y revisión de normas legales vinculadas a la educación física y la promoción de estilos de vida activos, sin aplicación directa de instrumentos a una muestra propia. Los hallazgos del análisis señalan avances en el reconocimiento del valor de la práctica regular para el desarrollo infantil; sin embargo, persiste el incumplimiento de los minutos recomendados por la OMS, en un contexto en el que la modernización y el incremento de conductas sedentarias tienden a desplazar el movimiento cotidiano. En síntesis, la autora concluye que la educación física, asumida de forma transdisciplinaria, requiere articular políticas públicas y entornos escolares que faciliten una cultura corporal más activa y sostenible.

Parra et al., (2023), en Talcahuano, Chile, desarrollaron un estudio cuyo objetivo general fue conocer los niveles de actividad física que realizan estudiantes de enseñanza media de establecimientos particulares subvencionados durante el confinamiento por COVID-19. La investigación se condujo con enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal, con alcance descriptivo. La población participante estuvo integrada por 329 adolescentes de 14 a 17 años, 152 hombres y 177 mujeres, provenientes de tres establecimientos de la comuna, y la medición se realizó mediante el cuestionario de autorreporte “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” (PAQ A) en formato digital, aplicado durante la jornada de clases a distancia. El procesamiento consideró estadística

descriptiva, verificación de normalidad y contraste no paramétrico para comparar grupos, empleando U de Mann Whitney según sexo y Kruskal Wallis según edad, con apoyo del paquete IBM SPSS. Los resultados principales mostraron un puntaje promedio de 2,37 ± 0,68, valor que clasifica al grupo como "inactivo" al ubicarse por debajo del punto de corte 2,75; además, se identificó diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, con medianas de 2,45 y 2,19 respectivamente ($p = 0,001$), mientras que no se observaron diferencias relevantes entre edades ($p = 0,224$). En términos conductuales, las actividades reportadas con mayor frecuencia fueron caminar, correr y bailar o danzar, aunque el perfil global se mantuvo próximo a niveles bajos de práctica. De este modo, los autores concluyeron que, en el contexto de confinamiento, la actividad física en estos adolescentes fue insuficiente, con menor nivel en mujeres y sin variación significativa por edad, subrayando a la vez la limitación inherente al uso de cuestionarios autoinformados para verificar la intensidad real de la práctica.

1.1.2. A nivel nacional.

Vargas et al., (2023), en Lima, Perú, desarrollaron un estudio orientado a determinar el nivel de actividad física y el sedentarismo en adolescentes peruanos, a partir de información proveniente de una cohorte nacional. El trabajo se condujo bajo un enfoque cuantitativo, con diseño observacional, retrospectivo, de corte longitudinal y basado en análisis secundario de datos. La población estuvo constituida por 750 fichas de adolescentes registradas en la base de la cohorte mayor del estudio "Niños del Milenio de Perú" en tres rondas (2009, 2013 y 2016), cuando los participantes tenían aproximadamente 15, 19 y 22 años; la muestra analítica quedó conformada por 525 registros que cumplieron el criterio de completitud en las variables de interés (Vargas Herrera et al., 2023). La técnica empleada fue la revisión documental y el instrumento que consistió en una ficha de recolección de datos

validada por juicio de expertos, que incorporó ítems para clasificar la actividad física según criterios utilizados por el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” y para definir sedentarismo con base en la recomendación de la American Academy of Pediatrics, considerando como sedentarios a quienes superaban dos horas diarias en actividades sedentarias. El análisis se centró en estadística descriptiva de frecuencias y en pruebas de asociación mediante el Chi cuadrado de Pearson, con un nivel de significancia menor a 0,05, utilizando Stata versión 17. En los resultados, predominó el nivel bajo de actividad física en las tres mediciones, con 73,0% en 2009, 84,6% en 2013 y 83,8% en 2016, mientras que la proporción con nivel alto disminuyó del 20,0% al 7,6% entre la primera y la última ronda. Además, la inactividad fue más frecuente en mujeres, y la relación entre el nivel de actividad física y sexo mostró significancia estadística en las tres rondas reportadas. En paralelo, el sedentarismo alcanzó porcentajes muy elevados, 93,5% en 2009, 73,5% en 2013 y 83,6% en 2016, observándose mayor presencia en mujeres y asociaciones significativas con el sexo en 2009 y 2016; por área de residencia, el sedentarismo fue más alto en la zona urbana, con asociación estadística únicamente en 2013. Los autores concluyeron que, en la adolescencia y el tránsito a la adultez temprana, se mantiene un bajo nivel de actividad física junto con una alta presencia de sedentarismo en la cohorte evaluada, situación que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y refuerza la necesidad de estrategias de promoción de estilos de vida saludables, particularmente desde edades tempranas.

López et al., (2023) en Lima, Perú, realizaron un estudio con el objetivo general de determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de secundaria. El trabajo se desarrolló con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de diseño transversal, considerando a adolescentes de 12 a 17 años matriculados durante el año escolar 2019. La población estuvo conformada por 470 estudiantes y, mediante cálculo para población finita y muestreo

probabilístico aleatorio simple, se estimó una muestra de 174 alumnos. Para la medición se aplicó el “Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes” (IAFHA) y, de manera complementaria, el módulo de comportamientos alimentarios de la “Encuesta Mundial de Salud a Escolares”, lo que permitió describir la práctica en ámbitos del ejercicio deportivo, el tiempo escolar y el tiempo libre. En los resultados, la mayoría presentó estado nutricional normal (83,3%) y se identificó un predominio de actividad física habitual total en nivel moderado (62%), seguida por nivel bajo (19,5%) y alto (18,3%). Al desagregar por dimensiones, se observó mayor concentración de nivel bajo en el ejercicio deportivo (40,8%), mientras que en el tiempo escolar y en el tiempo libre predominó el nivel moderado (60,3% y 67,2%, respectivamente), lo cual perfila un patrón en el que las oportunidades de movimiento asociadas a la escuela y al ocio cotidiano no necesariamente se traducen en práctica deportiva suficiente. En síntesis, los autores concluyeron que, aunque el nivel global se ubicó en el rango moderado, dicho desempeño no alcanza los niveles recomendados de actividad física para niños y adolescentes, por lo que sugieren reforzar acciones de promoción que incrementen la práctica regular, especialmente aquella de mayor estructuración e intensidad, dentro y fuera del entorno escolar.

Llanca (2022), en la provincia Mariscal Luzuriaga, Áncash, Perú, realizó un estudio orientado a determinar la relación entre la actividad física y la salud escolar en estudiantes de nivel secundaria. Esta investigación siguió un enfoque cuantitativo y se condujo como investigación básica, con alcance descriptivo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Se trabajó con una población censal de 90 estudiantes, considerados también como muestra por la dimensión del grupo evaluado, con edades comprendidas entre 15 y 18 años. La recolección de datos se efectuó mediante la técnica de la encuesta, utilizando cuestionarios con escala tipo Likert: uno para “actividad física” con 24 ítems organizados en

las dimensiones intensidad, frecuencia y duración, y otro para “salud escolar” con 25 ítems distribuidos en evaluación integral, comportamientos saludables y entornos saludables. Ambos instrumentos fueron sometidos a validación por juicio de expertos y presentaron confiabilidad alta según el alfa de Cronbach reportado para cada escala. En los resultados descriptivos, predominó un nivel moderado de actividad física (72,2%), seguido del nivel adecuado (22,2%) y, en menor proporción, el nivel bajo (5,6%). En salud escolar se observó mayor frecuencia del nivel moderado (54,4%), con presencia de niveles, bueno (27,8%) y deficiente (17,8%). En el análisis inferencial, se evidenció una relación significativa y positiva alta entre actividad física y salud escolar, con coeficiente Rho de Spearman de 0,883 y significancia bilateral p = 0,000; en términos prácticos, el patrón observado sugiere que, cuando los estudiantes reportan mayor involucramiento en prácticas corporales habituales, tienden también a informar mejores condiciones vinculadas con la salud en el contexto escolar. De manera consistente, se hallaron asociaciones significativas entre actividad física y evaluación integral (Rho = 0,882), comportamientos saludables (Rho = 0,913) y entornos saludables (Rho = 0,634), con p = 0,000 en todos los contrastes. En conclusión, el estudio concluyó que existe relación significativa entre actividad física y salud escolar en el grupo evaluado, respaldando la aceptación de la hipótesis de investigación planteada.

Flores-Paredes et al., (2026) en Puno, Perú, realizaron un estudio cuyo objetivo general fue determinar la relación entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de zonas urbanas y rurales, considerando el contexto escolar de instituciones públicas. El trabajo se desarrolló con enfoque cuantitativo y un tipo de investigación no experimental, con diseño descriptivo. La población y muestra estuvo conformada por 1169 adolescentes de 12 a 17 años del nivel de educación secundaria, seleccionados mediante muestreo no probabilístico, con criterios de inclusión vinculados a

matrícula vigente y condiciones de salud estables, además del consentimiento y asentimiento informado. Para la medición de la actividad física se aplicó un cuestionario de nueve preguntas en escala Likert basado en Martínez-Gómez et al. (2009), orientado a estimar la práctica realizada en los últimos siete días en tiempo libre, clases de Educación Física, distintos momentos del día escolar y fin de semana, reportándose como antecedente de fiabilidad un alfa de Cronbach de 0,87; el estado ponderal se estableció mediante medición antropométrica de peso y talla, cálculo de IMC y clasificación con tablas de referencia FANTA III para población de 5 a 18 años. El análisis incluyó estadística descriptiva e inferencial bi-variada, con pruebas de chi cuadrado y correlación Rho de Spearman, procesadas en SPSS. En los resultados, predominó un nivel moderado de actividad física (42,43%), seguido de nivel bajo (32,76%) y alto (24,81%). Se observó diferencia por sexo, ya que las mujeres concentraron mayor proporción en el nivel bajo, mientras que los varones destacaron en el nivel alto, con significancia estadística. Por zona geográfica, el ámbito urbano mostró porcentajes mayores en actividad moderada y alta respecto del rural, aunque la comparación por zona no evidenció diferencias significativas. En el perfil nutricional, la categoría normal fue la más frecuente (54,83%), pero coexistió con proporciones relevantes de sobrepeso (32,42%) y obesidad (11,12%), con mayor prevalencia de exceso de peso en mujeres y con tendencia ligeramente superior en el área urbana. Un hallazgo clave fue la correlación negativa y significativa entre actividad física e IMC ($rs = -0{,}104$; $p < 0{,}01$), lo que sugiere que, conforme disminuye la práctica de actividad física, tiende a incrementarse el IMC en esta población adolescente. A partir de ello, los autores concluyeron que los adolescentes de zonas urbanas presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, y que la relación inversa entre actividad física e IMC refuerza la necesidad de acciones sostenidas y articuladas entre familia, escuela y profesionales del ámbito de la salud y de la Educación

Física para favorecer hábitos activos que contribuyan a prevenir el exceso de peso en la adolescencia.

Chalco et al., (2024), desarrollaron un estudio en Lima, Perú, con el propósito de evaluar el nivel de actividad física (AF) en adolescentes de establecimientos educativos privados de nivel secundario, una vez culminado el periodo de confinamiento por COVID-19. En coherencia con ese objetivo, se aplicó un diseño descriptivo transversal, con una muestra de 380 estudiantes de 14 a 16 años (202 hombres y 178 mujeres) seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia en tres instituciones privadas con distinta vulnerabilidad estudiantil. La medición se realizó con el cuestionario autoinformado "Physical Activity Questionnaire for Adolescents" (PAQ-A), de nueve ítems con escala de 1 a 5, aplicado de forma presencial con un tiempo máximo de 15 minutos. El procesamiento se efectuó en Excel y SPSS, empleando pruebas de contraste entre grupos como U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis, además de comparaciones posteriores, bajo un criterio de significancia p menor a 0.05. En los hallazgos, el puntaje promedio general del PAQ-A fue 2.57 (DE = 0.62), valor que se ubica en el rango de inactividad física, y se observaron diferencias significativas por sexo, con mayores puntajes en varones (2.62) frente a mujeres (2.40). Al desagregar por prácticas reportadas, "caminar" apareció como la actividad más frecuente (media = 2.90), mientras que otras como "fútbol" y "correr" presentaron medias menores. En la interpretación final, los autores sostienen que la AF posterior al confinamiento permanece por debajo de lo recomendado y, al contrastarlo con las guías de la OMS de al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa, subrayan la necesidad de estrategias focalizadas, especialmente en adolescentes mujeres, en quienes tienen mayor edad dentro del grupo estudiado y en centros con mayor vulnerabilidad socioeconómica.

Puican & Granados (2022), en la región Lambayeque, Perú, elaboraron un artículo con el objetivo general de analizar y describir los factores asociados al sedentarismo, así como su prevención y consecuencias en adolescentes jóvenes de dicha región, incorporando además una propuesta de plan de entrenamiento físico orientada a compensar la inactividad y favorecer una vida saludable. El trabajo se desarrolló con enfoque cualitativo, de tipo básico teórico y nivel descriptivo, sustentado en una revisión sistemática específica realizada en la plataforma SciELO. En términos metodológicos, los autores reportan una búsqueda inicial de 1069 artículos, seguida de un proceso de depuración progresiva hasta seleccionar seis publicaciones científicas relacionadas con sedentarismo y actividad física, correspondientes al periodo 2017 a 2021; en este sentido, la “muestra” se definió por criterios de selección documental más que por participantes humanos, y el procedimiento de revisión funcionó como técnica central de recolección y análisis de información. Los resultados sintetizados sostienen que, pese a la evidencia epidemiológica consistente sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física, la prevalencia de estilos de vida sedentarios continúa incrementándose de manera progresiva, lo cual eleva el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y compromete la salud en etapas tempranas. A partir de esa lectura del estado del arte, los autores plantean que las intervenciones de promoción deben orientarse a acumular actividad física moderada de forma frecuente y, como guía práctica, proponen un esquema de ejercicio aeróbico semanal que prioriza la regularidad y la progresión, complementado con actividades de fortalecimiento muscular, como estrategia preventiva aplicable al contexto juvenil. Los autores concluyen que el sedentarismo derivado de la inactividad física avanza en la población adolescente joven de Lambayeque y que se requieren medidas preventivas sostenidas, donde el componente educativo y la oferta

sistemática de programas de actividad física ocupen un lugar relevante para reducir riesgos y evitar secuelas a corto plazo.

1.2. Bases Teóricas

1.2.1. Modelo socioecológico.

El modelo socioecológico constituye uno de los marcos explicativos más pertinentes para comprender la actividad física habitual en adolescentes, debido a que plantea que la conducta humana no depende exclusivamente de decisiones individuales, sino de la interacción dinámica entre factores personales, sociales, institucionales, comunitarios y culturales. Desde esta perspectiva, la práctica de actividad física no puede interpretarse como el simple resultado de la voluntad o motivación del estudiante, sino como una conducta influida por múltiples niveles del entorno que crean, limitan o condicionan las oportunidades reales de movimiento. Esta visión se sustenta en la teoría ecológica del desarrollo humano propuesta por Bronfenbrenner, quien explicó que el comportamiento de las personas emerge de su relación constante con sistemas interrelacionados que actúan de manera simultánea a lo largo del tiempo (Bronfenbrenner, 1994). Posteriormente, este enfoque fue retomado y adaptado al campo de la promoción de la salud y de la actividad física, donde ha permitido analizar con mayor profundidad por qué ciertos grupos poblacionales presentan niveles más bajos de práctica corporal, incluso cuando reconocen sus beneficios (McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2015).

En el nivel más próximo al sujeto se encuentra el microsistema, que comprende los contextos inmediatos en los que el adolescente participa de manera directa. En el caso de la actividad física habitual, este nivel incluye las características personales del estudiante, como su edad, condición física, intereses, percepción de competencia motriz, estado de salud,

experiencias previas con el ejercicio y disposición emocional frente al movimiento. También forman parte de este entorno cercano el aula, la clase de Educación Física y los espacios escolares donde transcurre gran parte de su vida cotidiana. Desde esta lógica, un estudiante que se percibe capaz de participar, que recibe refuerzos positivos del docente y que dispone de espacios básicos para moverse durante la jornada escolar tendrá mayores probabilidades de incorporar conductas activas a su rutina. Lo contrario ocurre cuando predominan experiencias de frustración, baja autopercepción motriz, escasa motivación o una enseñanza centrada únicamente en el rendimiento. Así, el microsistema no alude únicamente al individuo aislado, sino a la relación inmediata entre sus características y las condiciones del entorno escolar donde actúa cotidianamente (Bronfenbrenner, 1994; Sallis et al., 2015).

El mesosistema, por su parte, hace referencia a las interacciones entre los distintos microsistemas en los que el adolescente se desenvuelve, especialmente la relación entre familia, escuela y grupo de pares. Este nivel resulta clave para explicar la actividad física habitual, porque las conductas activas suelen consolidarse cuando existe coherencia entre los mensajes, valores y prácticas que el estudiante recibe en sus espacios de socialización más cercanos. Por ejemplo, cuando la escuela promueve el movimiento mediante clases activas, recreos dinámicos o eventos deportivos, y la familia, al mismo tiempo, valora el ejercicio, estimula el desplazamiento activo o favorece la participación recreativa, se genera un contexto de apoyo más sólido para la formación de hábitos saludables. Del mismo modo, el grupo de pares puede actuar como facilitador o inhibidor, ya que durante la adolescencia la aceptación social, el sentido de pertenencia y las preferencias compartidas tienen un peso considerable en la configuración de la conducta. En otras palabras, la actividad física habitual aumenta cuando los distintos entornos inmediatos no se contradicen entre sí, sino que se complementan y refuerzan de manera positiva (McLeroy et al., 1988; Bauman et al., 2012).

En un nivel más amplio se sitúa el exosistema, integrado por aquellos contextos en los que el estudiante no participa directamente, pero que influyen de forma importante en sus oportunidades de ser físicamente activo. Aquí se ubican, por ejemplo, la disponibilidad de espacios deportivos comunitarios, la seguridad del vecindario, el estado de las vías de acceso, la existencia de programas municipales de recreación, la conectividad peatonal y ciclista, así como las condiciones laborales y económicas de la familia. Todos estos factores pueden favorecer o restringir la práctica de actividad física habitual. En contextos rurales, esta dimensión adquiere una relevancia particular, puesto que la dispersión geográfica, las limitaciones de infraestructura, la escasez de equipamiento y la reducida oferta extracurricular suelen dificultar el acceso regular a experiencias físico deportivas organizadas. Desde esta mirada, el bajo nivel de actividad física no debe interpretarse únicamente como falta de interés del adolescente, sino también como resultado de condiciones estructurales que disminuyen las posibilidades reales de movimiento y participación. La evidencia empírica muestra que variables como la disponibilidad de espacios adecuados, la seguridad percibida y la accesibilidad comunitaria se asocian de manera consistente con mayores niveles de práctica física en niños y jóvenes (Bauman et al., 2012).

El macrosistema comprende las creencias culturales, normas sociales, políticas públicas, orientaciones curriculares y valores dominantes que rodean a los demás niveles del sistema. Su influencia suele ser menos visible en la experiencia diaria, pero no por ello menos decisiva. En el campo de la actividad física, este nivel incluye la valoración social del deporte y del movimiento, las representaciones de género asociadas a determinadas prácticas corporales, la prioridad que los sistemas educativos otorgan a la Educación Física y las

políticas nacionales o regionales destinadas a promover estilos de vida activos. Cuando la cultura escolar o social subestima la importancia de la actividad física y privilegia únicamente el rendimiento académico entendido en sentido restringido, se tiende a reducir el tiempo, el espacio y la legitimidad otorgada al movimiento como parte del desarrollo integral. Por el contrario, cuando existen marcos normativos y culturales que reconocen la actividad física como componente esencial de la salud y de la educación, se fortalecen las condiciones para su promoción sostenida. En este sentido, el macrosistema permite entender que los hábitos activos de los adolescentes también responden a decisiones institucionales y a modelos culturales que orientan la vida escolar y comunitaria (Bronfenbrenner, 1994; Sallis et al., 2015).

A estos niveles se suma el cronosistema, que introduce la dimensión temporal en el análisis. Bronfenbrenner señaló que el comportamiento humano no puede comprenderse plenamente si no se consideran los cambios que ocurren a lo largo del tiempo, tanto en la trayectoria de vida de la persona como en las transformaciones del entorno social e institucional (Bronfenbrenner, 1994). En el caso de la actividad física habitual, esto implica reconocer que la práctica puede variar según la etapa de desarrollo, los cambios curriculares, la estacionalidad climática, las exigencias académicas, las dinámicas familiares o las modificaciones en la infraestructura escolar y comunitaria. En poblaciones rurales, por ejemplo, la temporalidad puede estar condicionada por ciclos agrícolas, temporadas de lluvia, dificultades de transitabilidad o eventos escolares específicos que alteran la rutina diaria de los estudiantes. Por ello, el cronosistema permite comprender que la actividad física no es una conducta fija ni estática, sino una práctica sensible a las condiciones históricas y contextuales que atraviesan la experiencia adolescente.

1.2.2. Teoría social cognitiva.

La teoría social cognitiva constituye uno de los enfoques más sólidos para explicar la adopción y mantenimiento de conductas saludables, entre ellas la actividad física habitual en adolescentes. Su principal aporte radica en que entiende el comportamiento humano como el resultado de una interacción continua entre factores personales, influencias ambientales y acciones concretas, superando así las interpretaciones que reducen la práctica física a una simple decisión individual. Albert Bandura planteó que las personas no actúan de manera aislada frente al entorno, sino que construyen, interpretan y regulan su conducta en función de experiencias previas, expectativas, modelos observados y oportunidades contextuales. En este sentido, la actividad física habitual no depende únicamente de que el estudiante "quiera" moverse, sino también de que se perciba capaz de hacerlo, valore positivamente sus efectos y encuentre en su entorno estímulos y apoyos para sostener esa práctica a lo largo del tiempo (Bandura, 1986, 2004).

Uno de los conceptos centrales de esta teoría es el denominado "determinismo recíproco", según el cual la conducta, la persona y el ambiente se influyen mutuamente de manera permanente. Esto significa que el adolescente no solo responde al contexto, sino que también lo interpreta y lo modifica a partir de sus acciones, mientras que el entorno, a su vez, puede reforzar o desalentar determinados comportamientos. Aplicado al campo de la actividad física, este principio permite comprender que un estudiante con experiencias positivas en las clases de Educación Física, acompañado por docentes que valoran el esfuerzo y por compañeros que participan activamente, tendrá mayores probabilidades de desarrollar una relación favorable con el movimiento. En cambio, si el contexto escolar ofrece pocas oportunidades de participación, si predominan experiencias de fracaso o si la práctica corporal carece de reconocimiento social, la conducta activa tenderá a debilitarse. Así, la

teoría social cognitiva ofrece una lectura dinámica del comportamiento físico, en la que persona y ambiente no se conciben como entidades separadas, sino como componentes de una misma red de influencias (Bandura, 1986).

Entre los constructos más relevantes de esta teoría destaca la autoeficacia, entendida como la creencia que tiene una persona acerca de su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias con el fin de alcanzar un objetivo específico. En el caso de la actividad física habitual, la autoeficacia se expresa en la convicción de poder participar en juegos activos, realizar ejercicio con regularidad, cumplir metas de movimiento o mantenerse activo pese a barreras como el cansancio, la falta de tiempo, el clima adverso o la presión académica. Bandura (1997, 2004) sostuvo que la autoeficacia no es una percepción general de autoestima, sino una creencia situada y concreta que influye directamente en el inicio, la intensidad, la persistencia y la recuperación frente a las dificultades. Por ello, cuando los adolescentes se perciben capaces de realizar actividad física, muestran mayor disposición a intentarlo, a sostener el esfuerzo y a retomar la práctica incluso después de interrupciones. En contraste, una baja autoeficacia puede generar evitación, desinterés o abandono temprano de la conducta activa.

La teoría también explica que la autoeficacia se fortalece a través de varias fuentes. La más influyente son las experiencias de dominio, es decir, los logros personales obtenidos mediante la práctica exitosa de tareas progresivas. En un contexto escolar, esto implica que los estudiantes desarrollen actividades adecuadas a su nivel, experimenten avances concretos y reciban la posibilidad de comprobar que son capaces de mejorar. Otra fuente importante es el aprendizaje vicario, que ocurre cuando el adolescente observa a otros, especialmente pares o docentes significativos, participar con éxito en actividades físicas semejantes. A ello se añade la persuasión verbal, expresada en la retroalimentación positiva, el reconocimiento del

esfuerzo y los mensajes de aliento, así como la interpretación de los estados fisiológicos y emocionales, por ejemplo, entender el cansancio no como señal de incapacidad, sino como parte natural del esfuerzo corporal (Bandura, 1997). Desde esta perspectiva, el rol del docente de Educación Física es decisivo, pues puede organizar tareas graduales, generar experiencias de éxito y ofrecer una retroalimentación específica que fortalezca la percepción de competencia del estudiante.

Otro componente esencial de la teoría social cognitiva son las expectativas de resultado, que aluden a las creencias sobre las consecuencias probables de una conducta. En términos de actividad física, un adolescente tenderá a involucrarse más en prácticas activas si percibe que estas pueden producir beneficios relevantes para su vida, como mejorar su condición física, sentirse con más energía, relacionarse mejor con sus pares, disfrutar del tiempo libre o reducir el estrés cotidiano. Cuando las expectativas son favorables, la conducta tiene mayores probabilidades de repetirse y consolidarse. En cambio, si el estudiante asocia la actividad física con cansancio excesivo, vergüenza, aburrimiento o poca utilidad, la motivación disminuye notablemente. Bandura (2004) explica que estas expectativas no operan de manera aislada, sino en estrecha relación con la autoeficacia, ya que una persona puede reconocer los beneficios de una conducta, pero no comprometerse con ella si duda de su capacidad para realizarla. Por ello, en la promoción de la actividad física escolar no basta con informar que moverse “es bueno”, sino que resulta necesario construir experiencias concretas que permitan a los estudiantes vivenciar esos beneficios y atribuirlos a su propia participación.

Vinculado con lo anterior, el aprendizaje por observación o modelamiento ocupa un lugar central en la teoría social cognitiva. Las personas aprenden no solo por experiencia directa, sino también observando la conducta de otros y las consecuencias que esta genera. En la adolescencia, este proceso cobra especial relevancia debido al peso que tienen los grupos de

pares, las figuras docentes y, en la actualidad, incluso los modelos sociales difundidos por medios digitales. Cuando el estudiante observa que compañeros de su misma edad participan con entusiasmo en actividades deportivas, reciben reconocimiento o disfrutan del movimiento, aumenta la probabilidad de que imite esas conductas. Algo similar ocurre cuando el docente se convierte en un referente que demuestra, acompaña y legitima el esfuerzo físico como parte del desarrollo integral. En esa línea, la teoría explica por qué los ambientes escolares donde existen modelos activos, normas positivas hacia el ejercicio y climas de apoyo suelen favorecer una mayor implicación del alumnado en prácticas corporales regulares (Bandura, 1986, 2004).

Asimismo, la teoría social cognitiva concede gran importancia a la autorregulación, entendida como la capacidad de las personas para planificar, supervisar y ajustar su propia conducta en función de metas previamente establecidas. En el ámbito de la actividad física, esto se traduce en acciones como proponerse objetivos semanales, registrar el tiempo dedicado al movimiento, evaluar el propio progreso y anticipar estrategias para superar obstáculos. Desde esta perspectiva, un adolescente no se mantiene activo solo por impulso momentáneo, sino porque desarrolla recursos internos para monitorear su conducta y perseverar en ella. En el contexto escolar, la autorregulación puede fortalecerse mediante registros breves de actividad, metas alcanzables, seguimiento docente y reconocimiento de avances. Tales mecanismos resultan especialmente relevantes en estudiantes de secundaria, quienes se encuentran en una etapa de transición hacia mayores niveles de autonomía personal. Cuando aprenden a planificar y valorar su propio desempeño físico, la práctica deja de depender exclusivamente de estímulos externos y adquiere mayor estabilidad como hábito (Bandura, 1997, 2004).

La evidencia empírica ha respaldado ampliamente el valor explicativo de esta teoría en población infantil y adolescente. Revisiones sistemáticas han encontrado que la autoeficacia y el apoyo social figuran entre los correlatos más consistentes de niveles más altos de actividad física, mientras que las intervenciones que incorporan establecimiento de metas, retroalimentación, auto monitoreo y apoyo del entorno tienden a producir mejoras significativas, aunque moderadas, en el tiempo dedicado a la práctica activa (Lubans et al., 2008; Lubans et al., 2012). Estos hallazgos resultan especialmente útiles para investigaciones educativas, ya que muestran que la conducta física puede modificarse no solo mediante exhortaciones generales, sino a través de estrategias pedagógicas concretas orientadas a fortalecer creencias de eficacia, modelar conductas y facilitar procesos de autorregulación. En otras palabras, la teoría social cognitiva ofrece un puente sólido entre la comprensión del comportamiento y la acción educativa destinada a transformarlo.

1.2.3. Teoría del comportamiento planificado.

La teoría del comportamiento planificado constituye uno de los modelos explicativos más influyentes para comprender la formación de conductas intencionales en distintos campos de la vida social y de la salud, incluida la actividad física habitual en adolescentes. Propuesta por Ajzen como una ampliación de la teoría de la acción razonada, esta perspectiva sostiene que el comportamiento no surge de manera espontánea ni exclusivamente impulsiva, sino que se encuentra precedido por la intención de realizarlo. Dicha intención, a su vez, se configura a partir de tres componentes fundamentales: la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva y el control conductual percibido (Ajzen, 1991). En el ámbito de la actividad física, este enfoque resulta particularmente útil porque permite explicar por qué algunos estudiantes desean mantenerse activos y logran hacerlo con regularidad, mientras otros, aun reconociendo los beneficios del ejercicio, no consiguen incorporarlo a su rutina cotidiana.

El primer componente, la actitud hacia la conducta, alude a la valoración favorable o desfavorable que realiza la persona respecto de un comportamiento específico. En el caso de la actividad física, la actitud se relaciona con el modo en que el adolescente interpreta esta práctica y con el valor que le atribuye en su vida diaria. Si el estudiante considera que moverse, practicar deporte, caminar, correr o participar en actividades recreativas resulta beneficioso, agradable, útil o importante, desarrollará una disposición más positiva hacia la conducta. En cambio, si asocia la actividad física con cansancio, aburrimiento, incomodidad o pérdida de tiempo, la intención de participar tenderá a disminuir. Desde esta perspectiva, no basta con que el adolescente conozca que la actividad física es saludable; es necesario que construya una valoración personal positiva sobre ella, basada tanto en información como en experiencias significativas. Por eso, la teoría subraya que las creencias conductuales, es decir, las ideas acerca de las consecuencias probables de una acción, influyen directamente en la formación de actitudes y, por ende, en la disposición a actuar (Ajzen, 1991).

El segundo componente es la norma subjetiva, entendida como la percepción que tiene la persona acerca de la presión o aprobación social vinculada a la realización de una conducta. En términos sencillos, se refiere a la creencia de si las personas significativas del entorno consideran deseable o no que el individuo actúe de determinada manera. En la adolescencia, esta dimensión adquiere un peso especial, ya que la conducta de los estudiantes suele verse influida por la opinión de la familia, los amigos, los compañeros de aula y los docentes. Si el adolescente percibe que su familia valora la práctica física, que sus pares la consideran importante o que la escuela la promueve de manera explícita, aumentará la probabilidad de que forme una intención favorable hacia la actividad física. Por el contrario, cuando el entorno transmite indiferencia, desinterés o incluso desvalorización hacia el movimiento corporal, la intención puede debilitarse. La norma subjetiva no implica únicamente obediencia a la presión social, sino una lectura subjetiva de lo que otros esperan o aprueban,

lectura que puede tener una influencia considerable en la decisión de mantenerse activo o adoptar hábitos sedentarios (Ajzen, 1991; Armitage & Conner, 2001).

El tercer componente, el control conductual percibido, se refiere a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad real para ejecutar una conducta y sobre el grado de facilidad o dificultad que ello implica. Este elemento guarda relación con la noción de autoeficacia, aunque en la teoría del comportamiento planificado se enfoca de manera más amplia en la percepción de control sobre los factores internos y externos que facilitan o dificultan la acción. En el caso de la actividad física habitual, el control conductual percibido se expresa cuando el estudiante considera si realmente puede mantenerse activo pese a las exigencias escolares, la falta de tiempo, el clima, la distancia entre su casa y la escuela, la ausencia de espacios adecuados o las limitaciones en la oferta recreativa. Cuanto mayor sea la percepción de control, mayor será la posibilidad de que la intención se transforme en conducta efectiva. Por el contrario, si el adolescente considera que no dispone de tiempo, que no tiene condiciones adecuadas o que existen demasiadas barreras para moverse, es probable que su intención disminuya o no llegue a materializarse. De este modo, la teoría reconoce que la conducta no depende solo del deseo, sino también de la percepción de factibilidad concreta para actuar (Ajzen, 1991).

Estos tres componentes confluyen en la formación de la intención conductual, considerada el antecedente proximal más importante de la acción. Según Ajzen (1991), cuando una persona valora favorablemente una conducta, percibe que los demás significativos la aprueban y además siente que cuenta con recursos y control suficiente para realizarla, la probabilidad de que desarrolle una intención sólida aumenta. En el ámbito educativo, esto significa que un estudiante será más propenso a practicar actividad física de manera regular si considera que es algo beneficioso y agradable, si siente que su familia, sus compañeros y sus docentes

respaldan esa conducta, y si además cree que puede integrarla a su rutina pese a las barreras cotidianas. Ahora bien, la teoría también advierte que la intención no garantiza automáticamente la conducta. Para que esta se concrete, deben existir oportunidades reales y condiciones mínimas que permitan pasar del deseo a la acción. Aquí, justamente, la teoría dialoga con otros enfoques, como el modelo socioecológico, al reconocer que las intenciones personales necesitan un entorno que no las bloquee de forma permanente.

La utilidad de esta teoría ha sido ampliamente respaldada en el campo de la salud. Estudios meta analíticos han mostrado que la actitud, la norma subjetiva y el control conductual percibido explican una proporción significativa de la varianza tanto en la intención como en la conducta efectiva, incluyendo comportamientos vinculados con el ejercicio y la actividad física. Armitage y Conner (2001), al sintetizar la evidencia acumulada, señalaron que la teoría del comportamiento planificado presenta una capacidad explicativa robusta para una amplia variedad de conductas, lo que la convierte en una herramienta relevante para la predicción y modificación de hábitos saludables. De forma semejante, McEachan et al. (2011) encontraron que el modelo mantiene su utilidad en diferentes grupos poblacionales y en contextos de salud, aunque también advirtieron que la fuerza de las asociaciones puede variar según la conducta específica y las condiciones ambientales que rodean a la persona. En adolescentes, estos hallazgos son particularmente valiosos porque permiten comprender que la promoción de la actividad física no debe centrarse solo en el mensaje informativo, sino también en las creencias, presiones sociales y percepciones de control que median entre el conocimiento y la práctica efectiva.

Desde el punto de vista educativo, esta teoría ofrece una base operativa muy pertinente para analizar la actividad física habitual en estudiantes de secundaria. Su principal fortaleza reside en que permite identificar creencias salientes que influyen en la conducta, es decir, ideas

concretas que los estudiantes sostienen acerca de la actividad física y que pueden favorecerla o inhibirla. Por ejemplo, algunos pueden pensar que “no hay tiempo durante el recreo”, que “caminar hasta la escuela es inseguro”, que “hacer ejercicio es solo para quienes tienen habilidad deportiva” o que “el esfuerzo físico interfiere con las tareas académicas”. Este tipo de creencias influye directamente sobre la actitud, la norma subjetiva y el control percibido, y por ello resulta clave para comprender por qué la práctica activa puede ser baja incluso en contextos donde existen ciertas oportunidades para moverse. La teoría, en consecuencia, orienta no solo la explicación del fenómeno, sino también posibles líneas de intervención, tales como reorganizar tiempos escolares, reforzar mensajes normativos positivos, mejorar condiciones de seguridad y promover experiencias que hagan la actividad física más accesible, valorada y viable para el estudiante (Ajzen, 1991; McEachan et al., 2011).

1.3. Definición y operacionalización de variables.

1.3.1. Definiciones conceptuales.

1.3.1.1. Actividad Física Habitual.

Se entiende como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía y que, en adolescentes, se describe por frecuencia, duración e intensidad, con la recomendación internacional de “un promedio de 60 minutos al día” de actividad moderada a vigorosa a lo largo de la semana (World Health Organization, 2020). Esta noción abarca desplazamientos activos, juegos, deportes, Educación Física y actividades recreativas, y contrasta con los comportamientos sedentarios como “tiempo de pantalla” u otras conductas de baja demanda energética (World Health Organization, 2024).

1.3.1.2. Dimensiones.

Actividad físico-deportiva (ID).

Se refiere a la práctica regular de ejercicio y/o deporte en contextos estructurados o semiestructurados, con reglas o rutinas reconocibles y con la finalidad de "mejorar o mantener la condición física, la salud y el bienestar", ya sea mediante entrenamiento, clases, equipos o competencias informales. Conceptualmente integra ejercicio (actividad planificada, estructurada y repetitiva orientada al fitness) y deporte, entendido como formas de actividad física que, con participación casual u organizada, buscan expresar o mejorar la aptitud física y la interacción social, con o sin componente competitivo (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Council of Europe, 2021). En adolescentes, esta dimensión incorpora sesiones de práctica deportiva, rutinas de acondicionamiento, gimnasia en casa y la autoevaluación de la implicación comparada con pares de la misma edad, manteniendo el foco en frecuencia, duración e intensidad moderada a vigorosa como recomiendan las guías internacionales (World Health Organization, 2020).

1.3.1.3. Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE).

Abarca toda la actividad física que ocurre "por y en la escuela" durante la jornada: Educación Física curricular, recreos activos, pausas activas en aula, actividades antes y después de clases organizadas por la institución y, según el diseño de esta investigación, también el desplazamiento activo "hacia y desde" el centro escolar cuando forma parte del tiempo escolar cotidiano. Esta concepción se alinea con el marco de un "Programa Integral de Actividad Física Escolar", que integra los componentes de Educación Física de calidad, actividad durante la jornada, oferta extraescolar y articulación con la familia y la comunidad (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2013; UNESCO, 2015). Su énfasis es doble: oportunidades reales creadas por la escuela (horarios, espacios, materiales, normas) y

la participación efectiva del alumnado, aspectos coherentes con el enfoque por dominios de las guías de la OMS para población en edad escolar (World Health Organization, 2020).

1.3.1.4. Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO).

Comprende las conductas activas realizadas fuera del marco escolar formal y de las obligaciones domésticas, elegidas libremente por el adolescente para disfrute, socialización o recreación: juego activo, ciclismo recreativo, caminatas, baile, deportes no organizados o programas comunitarios. En esta dimensión se contrasta con comportamientos sedentarios propios del ocio; por ejemplo, tiempo de pantalla sentado, definidos como conductas de vigilia con gasto energético "≤ 1,5 METs" en posición sedente, reclinada o acostada (World Health Organization, 2020; Tremblay et al., 2017). Su rasgo distintivo es la autonomía en la elección y la variabilidad de contextos, por lo que se captura mediante frecuencia, duración, tipo de actividad y una comparación autorreferida con pares, coherente con instrumentos validados para adolescentes como el IAFHA (Gálvez et al., 2006).

1.3.2. Definiciones operativas.

Se midió con el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA), versión validada en castellano, que organiza la conducta motriz en contextos cotidianos y registra la frecuencia, la duración, el tipo y la implicación relativa frente a pares. El IAFHA utiliza formato tipo Likert y permite estimar perfiles por subdominios: actividad físico-deportiva, actividad en el centro escolar y actividad en ocio y tiempo libre (Gálvez et al., 2006).

1.3.3. Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Instrumento
Actividad física habitual	Conjunto de movimientos corporales realizados de manera regular en la vida cotidiana que incrementan el gasto energético por encima del reposo, y que se expresan en patrones relativamente estables de frecuencia, duración e intensidad a lo largo del tiempo.	Actividad físico-deportiva (ID)	Practicar uno o dos deportes.	Siempre (5) Con frecuencia (4) A veces (3) Rara vez (2) Nunca (1)	Cuestionario de Actividad Física Habitual adaptado del IAFHA: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (Gálvez et al. 2006)
			Identificar el tipo de deporte practicado.		
			Registrar la frecuencia semanal de práctica deportiva.		
			Estimar la duración diaria de la práctica deportiva.		
			Realizar gimnasia o ejercicio físico en casa.		
			Comparar la propia actividad deportiva con la de pares de la misma edad.		
		Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)	Jugar deportes durante el recreo.		
			Caminar durante el recreo.		
			Participar en competiciones deportivas organizadas por el centro.		
			Realizar tareas y actividades en Educación Física.		
			Participar activamente en las clases de Educación Física.		
			Desplazarse de casa al centro escolar caminando o en bicicleta.		
			Desplazarse del centro escolar a casa caminando o en bicicleta.		
			Comparar la propia actividad física escolar con la de pares de la misma edad.		
		Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)	Permanecer sentado en el tiempo libre (televisión, ordenador, videojuegos).		
			Usar la bicicleta en el tiempo libre.		
			Practicar deporte o ejercicio físico recreativo en el tiempo libre.		

			Frecuentar espacios de ocio sedentarios (Ej. billares, cibercafés o similares).		
			Comparar la propia actividad física en el tiempo libre con la de los pares de la misma edad.		

Capítulo II: Diseño Metodológico

2.1. Tipo de investigación.

El presente estudio se definió como una investigación de tipo básica y de enfoque cuantitativo. Según lo expuesto por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la investigación básica o teórica busca generar conocimiento científico sin una aplicación práctica inmediata, centrándose en la descripción de las variables de estudio. En este sentido, la investigación se enmarca en un nivel descriptivo, puesto que su propósito es "especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 108). Esta tipología es coherente con el objetivo general, que buscó determinar el estado de la actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria en el contexto de Pampa Verde.

2.2. Diseño de contrastación de hipótesis o procedimiento a seguir en la investigación. (De acuerdo al nivel de investigación o a la naturaleza del proyecto)

La investigación adoptó un diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo. De acuerdo con Kerlinger y Lee (2002), en los diseños no experimentales no existe una manipulación deliberada de las variables, sino que los fenómenos se observan tal como se manifiestan en su contexto natural para luego ser analizados. Al ser transversal, la recolección de datos se realiza en un único momento. (Arias, 2012).

El procedimiento para el desarrollo del estudio se estructuró en las siguientes fases:

Fase de Planificación: Se gestionó la autorización ante la dirección de la I.E. N° 16646 y se coordinó con el docente de educación física para el acceso al aula.

Fase de Recolección: Se aplicó el instrumento de forma colectiva, proporcionando instrucciones precisas a los alumnos para minimizar errores de interpretación.

Fase de Análisis: Los datos obtenidos fueron tabulados y analizados mediante estadística descriptiva para responder a cada uno de los objetivos específicos planteados.

2.3. Población y muestra.

2.3.1. Población.

La población estuvo conformada por el total de los estudiantes matriculados en el tercer grado de secundaria de la Institución Educativa N° 16646 “Juan García Velasco”, ubicada en Pampa Verde, Cajamarca.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de 3° grado de secundaria.

Grado y Sección	Hombres	Mujeres	Total
3° única	22	12	34

Nota: Datos obtenidos de la Nómina de Matrícula SIAGIE de la Institución Educativa.

2.3.2. Muestra.

Dado que la población es pequeña y finita, se decidió trabajar con una muestra censal. De acuerdo con lo planteado por Tamayo y Tamayo (2003), en una muestra censal se incluyen todos los elementos de la población debido a su manejabilidad, lo que permite una mayor representatividad y precisión en los resultados descriptivos. Por tanto, la muestra estuvo compuesta por los 34 estudiantes de la sección única.

2.3.3. Muestreo.

Se empleó un muestreo no probabilístico intencional censal. Este tipo de muestreo se basa en la selección de sujetos disponibles y accesibles para el investigador en un momento dado (Casal y Mateu, 2003), cumpliendo con los criterios de inclusión de estar legalmente matriculados y asistir regularmente a la institución.

2.4. Equipos y materiales.

2.4.1. Técnicas.

Se utilizó la técnica de la encuesta. Según García-Ferrando et al. (2015), la encuesta es una técnica de recogida de datos que permitió obtener la información sistemáticamente sobre las conductas, actitudes y opiniones de una población mediante un cuestionario estandarizado.

2.4.2. Instrumentos.

El instrumento de recolección de datos es una adaptación del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA), desarrollado por Gálvez et al. (2006). Validado específicamente para la población adolescente de habla hispana.

Tabla 2

Ficha Técnica del Instrumento.

Aspecto	Descripción
Nombre	Cuestionario de Actividad Física Habitual
Autores	Arancha Gálvez, Pedro Luis Rodríguez y Antonio Velandrino (2006).
Variable	Actividad física habitual
Dimensiones	1. Actividad físico-deportiva (ID), actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE) y actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)
Técnica	Encuesta.

Tipo de aplicación	Colectiva, autoaplicada, con acompañamiento del investigador.
Tiempo estimado	12 a 15 minutos.
Escala	Likert de 5 opciones para los ítems de frecuencia y percepción, además de preguntas cerradas y de respuesta breve para la práctica deportiva

Nota. El instrumento cuenta con la estructura derivada del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA.

2.5. Aspectos éticos de la investigación.

La investigación se fundamentó en los principios de la Declaración de Helsinki. Se priorizó el principio de respeto mediante la obtención del consentimiento informado, firmado por los padres o tutores legales y el asentimiento de los estudiantes. El principio de beneficencia se garantizó al asegurar que la aplicación del instrumento no representó riesgo físico o psicológico para los menores. Finalmente, se aplicó el principio de justicia y confidencialidad, asegurando que el manejo de la información personal se mantenga en estricto anonimato; dicha información se usó exclusivamente para los fines académicos de esta investigación.

Capítulo III: Resultados

3.1. Resultados

3.1.1. La actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde – Cajamarca.

Tabla 3

Actividad física habitual predominante en los estudiantes del 3° grado.

Actividad Física Habitual						
	Actividad físico-deportiva (ID)		**Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)**		**Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)**	
	f	%	f	%	f	%
Alto	2	5.9	2	5.9	2	5.9
Moderado	7	20.6	6	17.6	11	32.4
Bajo	25	73.5	26	76.5	21	61.8

Nota. Elaborado con base en el Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La Tabla 3 presenta un predominio del nivel bajo en las tres dimensiones. En la dimensión ID, 25 de los 34 estudiantes, equivalentes al 73.5%, se ubican en el nivel bajo; 7 estudiantes, que representan el 20.6%, alcanzan el nivel moderado; y únicamente 2 estudiantes, correspondientes al 5.9%, se sitúan en el nivel alto. Un comportamiento muy semejante se observa en la dimensión IE, donde 26 estudiantes, es decir, el 76.5%, presentan nivel bajo; 6 de ellos, o 17.6%, en el nivel moderado; y solo 2, el 5.9%, en el nivel alto. Esto señala que, la menor activación física se concentra especialmente en el ámbito escolar y en la práctica físico-deportiva regular; en la dimensión IO también predomina el nivel bajo con 21 estudiantes, que representan el 61.8%; sin embargo, en este componente se aprecia una proporción algo mayor en el nivel moderado, con 11 estudiantes, equivalentes al 32.4%,

mientras que solo 2 estudiantes, el 5.9%, alcanzan el nivel alto, siendo esta dimensión IO predominante como actividad física habitual.

Tabla 4

Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física habitual y sus dimensiones en los estudiantes del 3° grado.

	Actividad físico-deportiva (ID)	**Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)**	**Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)**	**Actividad Física Habitual**
Media	2.0	2.0	2.4	2.1
Mediana	2.0	1.8	2.2	1.9
Moda	1.5	1.4	2.2	1.7
Varianza	0.9	0.6	0.3	0.5
Desviación estándar (σ)	1.0	0.7	0.5	0.7
Mínimo	1.0	1.1	1.8	1.3
Máximo	5.0	4.1	3.8	4.3

Nota. Elaborado con base en los datos obtenidos del Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La Tabla 4 permite precisar que la actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. mencionada se ubica generalmente en un nivel bajo. Esta afirmación se sustenta en la media general de 2.1, valor que, según la escala de interpretación del estudio, corresponde al nivel bajo. En la misma línea, la mediana de 1.9 y la moda de 1.7 confirman que la mayor concentración de puntajes se sitúa en rangos reducidos de actividad física habitual. Dicho de otra manera, el comportamiento central de la muestra no expresa una práctica lo suficientemente activa, sino más bien una tendencia predominante hacia niveles limitados de movimiento y ejercicio en la vida cotidiana. Por ello, en respuesta al objetivo de investigación, se determina que la actividad física habitual de los estudiantes evaluados es, en términos generales, baja.

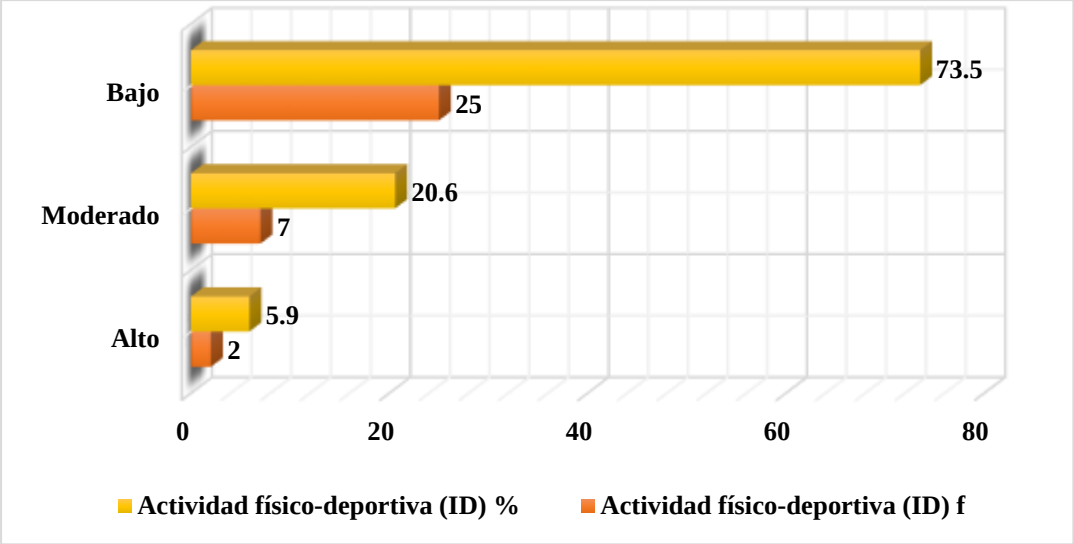
Al examinar las dimensiones específicas, se observa que la "actividad físico-deportiva" presenta una media de 2.0, una mediana de 2.0 y una moda de 1.5, lo que

evidencia un nivel bajo y una participación deportiva poco consolidada. De igual forma, la "actividad física durante la permanencia en el centro escolar" registra una media de 2.0, una mediana de 1.8 y una moda de 1.4; en estos resultados se observa que, durante la jornada escolar, el movimiento corporal también es reducido. La dimensión con mejor desempeño relativo es la "actividad física durante el ocio y tiempo libre", cuya media alcanza 2.4, con mediana y moda de 2.2; este valor se aproxima al nivel moderado, lo que sugiere que fuera del contexto escolar algunos estudiantes desarrollan prácticas algo más activas. Sin embargo, esa ligera mejora no logra elevar el nivel global de la variable. En cuanto a la dispersión, la desviación estándar más alta corresponde a la actividad físico-deportiva, con 1.0, lo que indica una mayor variabilidad entre los estudiantes; en cambio, la dimensión de ocio y tiempo libre presenta una desviación estándar de 0.5, lo que sugiere respuestas más homogéneas. Asimismo, aunque existen casos aislados con puntajes altos, como el valor máximo de 5.0 en la dimensión deportiva y 4.3 en la puntuación global, estos no modifican la tendencia central predominante. Estos resultados estadísticos refuerzan que la muestra estudiada mantiene una actividad física habitual insuficiente, especialmente en el deporte y el ámbito escolar.

3.1.2. Actividad físico-deportiva (ID) de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N° 16646 "Juan García Velasco" Pampa Verde – Cajamarca.

Figura 1

Nivel de actividad físico-deportiva (ID) en los estudiantes del 3° grado.



Nota. Elaborado con base en el Cuestionario adaptado del IAFHA aplicado a los estudiantes.

En la figura 1 se observa una clara concentración de estudiantes en el nivel bajo. En efecto, 25 estudiantes, que representan el 73.5% de la muestra, se ubican en esta categoría, mientras que 7 estudiantes, equivalentes al 20.6%, alcanzan un nivel moderado. Solo 2 estudiantes, es decir, el 5,9%, presentan un nivel alto de actividad físico-deportiva. Estos resultados muestran que, en la mayoría de los casos, la participación en prácticas deportivas habituales es reducida y no alcanza niveles suficientes de frecuencia.

Este comportamiento sugiere que los estudiantes mantienen una escasa vinculación con actividades deportivas sistemáticas, dentro o fuera del entorno escolar. El hecho de que la mayoría del grupo se concentre en el nivel bajo indica una limitada práctica de ejercicio físico orientado al deporte, mientras que la proporción de estudiantes con desempeño moderado y alto es menor. Por tanto, se describe que la actividad físico-deportiva de los estudiantes del tercer grado es predominantemente baja, lo que refleja un patrón insuficiente de participación deportiva en esta población escolar.

Tabla 5

Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física habitual y sus dimensiones en los estudiantes del 3° grado.

	En casa, en mi barrio o en mi comunidad realizo ejercicios, rutinas o actividades físicas por iniciativa propia.	**En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que practico más actividad físico-deportiva.**
Media	2.4	1.6
Mediana	2.0	1.0
Moda	2.0	1.0
Varianza	1.1	1.0
Desviación estándar (σ)	1.0	1.0
Mínimo	1.0	1.0
Máximo	5.0	5.0

Nota: Elaborado con base en el Cuestionario adaptado del IAFHA aplicado a los estudiantes.

La Tabla 5 permite profundizar en la descripción de la actividad físico-deportiva a partir de dos indicadores específicos. En el primer caso, referido a la realización de ejercicios, rutinas o actividades físicas por iniciativa propia en casa, en el barrio o en la comunidad, se observa una media de 2.4, una mediana de 2.0 y una moda de 2.0. Estos valores muestran que la práctica autónoma de actividad físico-deportiva tiende a ubicarse en niveles bajos, aunque con cierta cercanía a un comportamiento intermedio. Es decir, algunos estudiantes realizan actividades por cuenta propia, pero esta práctica no se muestra como un hábito en la mayoría del grupo. A ello se suma una varianza de 1.1 y una desviación estándar de 1.0, lo que indica una dispersión moderada en las respuestas. En otras palabras, existen diferencias entre estudiantes, mientras algunos reportan muy poca actividad, otros alcanzan niveles más altos, ya que también se refleja en el rango entre el valor mínimo de 1.0 y el máximo de 5.0.

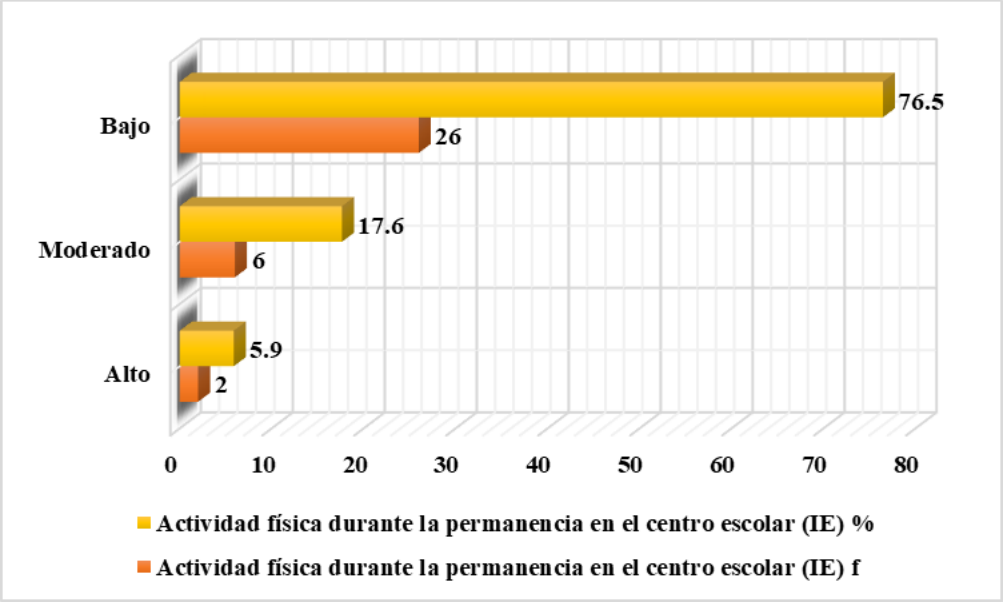
En el segundo indicador, vinculado con la percepción comparativa frente a otros estudiantes de la misma edad, la media desciende a 1.6, con mediana y moda de 1.0. Este resultado es bastante revelador, ya que sugiere que la mayoría de los estudiantes considera que no practica más actividad físico-deportiva que sus pares, sino que se ubica en niveles

inferiores o muy limitados. La varianza de 1.0 y la desviación estándar de 1.0 evidencian nuevamente una dispersión moderada, aunque la concentración de respuestas en el valor 1.0 muestra una clara tendencia hacia las categorías más bajas. Así, con estos resultados se puede indicar que la actividad físico-deportiva de los estudiantes se caracteriza por una práctica autónoma reducida y por una autopercepción desfavorable respecto de otros adolescentes de su edad, lo que reafirma que esta dimensión presenta un nivel predominantemente bajo.

3.1.3. Actividad física durante la permanencia de los estudiantes del tercer grado en el centro escolar (IE).

Figura 2

Nivel de actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE) en los estudiantes del 3° grado.



Nota. Elaborado con base en el Cuestionario adaptado del IAFHA aplicado a los estudiantes.

La Figura 2 permite identificar un predominio del nivel bajo, en el que se ubican 26 estudiantes, equivalentes al 76,5% de la muestra. En cambio, 6 estudiantes, que representan el

17.6%, se encuentran en el nivel moderado, mientras que solo 2 estudiantes, es decir, el 5.9%, alcanzan el nivel alto.

Estos resultados evidencian que, durante la jornada escolar, la mayoría de los estudiantes presenta escasa participación en actividades que impliquen movimiento corporal, ya sea en recreos, desplazamientos, clases de Educación Física o en otras acciones vinculadas al dinamismo en el entorno educativo. La reducida proporción de estudiantes en los niveles moderado y alto confirma que la actividad física desarrollada en el centro escolar no constituye una práctica frecuente ni suficientemente consolidada en este grupo. De este modo, se identifica que la actividad física durante la permanencia en el centro escolar es predominantemente baja. Este resultado sugiere que el contexto escolar, al menos en la población evaluada, no está generando niveles elevados de actividad física cotidiana en la experiencia escolar de los estudiantes.

Tabla 6

Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE) por indicador en los estudiantes del 3° grado.

	Durante el recreo participo en juegos activos o practico algún deporte.	**Durante el recreo camino o me mantengo en movimiento en lugar de permanecer quieto.**	**Participo en campeonatos, encuentros o actividades deportivas organizadas por la**	**Cumplo las actividades y tareas que se proponen en la clase de Educación Física.**	**En la clase de Educación Física me involucro de manera activa y constante.**	**Habitualmente voy desde mi casa al colegio caminando o en bicicleta.**	**Habitualmente regreso del colegio a mi casa caminando o en bicicleta.**	**En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que durante mi permanencia en el colegio realizo más actividad física.**
Media	2.4	2.5	1.9	2.8	2.6	2.0	2.6	1.4
Mediana	2.0	2.0	1.0	3.0	2.0	2.0	3.0	1.0
Moda	2.0	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0
Varianza	1.2	0.6	1.7	1.5	1.6	1.1	1.5	1.0
Desviación estándar (σ)	1.1	0.7	1.3	1.2	1.3	1.0	1.2	1.0
Mínimo	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Máximo	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0

Nota. Elaborado con base en los datos obtenidos del Cuestionario adaptado de la IAFHA aplicado a los estudiantes.

La Tabla 6 permite identificar cómo se manifiesta la actividad física durante la permanencia en el centro escolar en los estudiantes, a partir de sus indicadores específicos. Estos valores de tendencia central muestran que esta dimensión se concentra en niveles bajos. Los puntajes más reducidos corresponden a la participación en campeonatos, encuentros o actividades deportivas internas, con una media de 1.9, mediana de 1.0 y moda de 1.0, así como a la autopercepción comparativa respecto de otros estudiantes de la misma edad, cuya media es 1.4, con mediana y moda de 1.0. Lo que significa que la mayoría de los estudiantes participa escasamente en eventos deportivos organizados por la institución y, además, percibe que su nivel de actividad física escolar es inferior o limitado en comparación con sus pares.

En los indicadores vinculados al recreo, la participación en juegos activos o la práctica de algún deporte alcanza una media de 2.4, mientras que caminar o mantenerse en movimiento durante ese tiempo registra una media de 2.5; en ambos casos, la mediana y la moda son 2.0, lo que sugiere una frecuencia ocasional, pero no constante. Algo semejante ocurre con los desplazamientos entre casa y escuela, cuyos promedios se ubican entre 2.0 y 2.6, reflejando que caminar o movilizarse en bicicleta no constituye una conducta plenamente instalada en todo el grupo. Los indicadores con valores relativamente más altos son el cumplimiento de tareas motrices en Educación Física, con media de 2.8, mediana de 3.0 y moda de 3.0, y la participación activa en esa clase, con media de 2.6, mediana de 2.0 y moda de 2.0. Aun así, estos resultados no alcanzan los niveles altos, sino que expresan una implicación intermedia y todavía insuficiente.

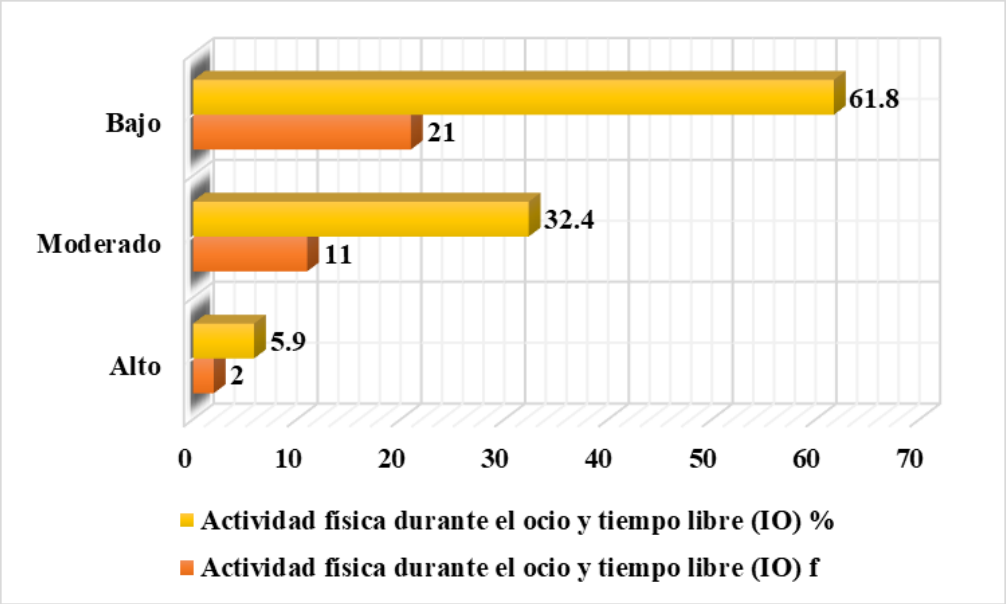
Respecto a la dispersión, las desviaciones estándar oscilan entre 0.7 y 1.3, lo que evidencia variabilidad moderada en las respuestas. La menor dispersión aparece en el indicador de movimiento durante el recreo, con $\sigma = 0.7$, señal de respuestas más homogéneas; en cambio, la mayor se observa en la participación en campeonatos y en la implicación activa en Educación Física, con $\sigma = 1.3$, lo que revela diferencias más marcadas entre estudiantes.

En conjunto, la actividad física durante la permanencia en el centro escolar es predominantemente baja, con una participación algo más favorable en las clases de Educación Física, pero limitada en los recreos, en los eventos deportivos escolares y en la percepción que los propios estudiantes tienen de su desempeño físico en el contexto escolar.

3.1.4. Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) de los estudiantes del tercer grado.

Figura 3

Nivel de actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) en los estudiantes del 3° grado.



Nota. Elaborado con base en el Cuestionario adaptado del IAFHA aplicado a los estudiantes.

La figura 3 muestra que predomina el nivel bajo, en el que se ubican 21 estudiantes, equivalentes al 61,8% de la muestra. En segundo lugar, 11 estudiantes, que representan el 32,4%, alcanzan un nivel moderado. Solo 2 estudiantes, es decir, el 5,9%, se sitúan en el

nivel alto. Esta distribución indica que la mayor parte de los escolares no desarrolla frecuentemente actividades físicas durante sus espacios de ocio y tiempo libre.

Desde una perspectiva descriptiva, estos hallazgos indican que, fuera del horario escolar, la práctica de actividades como caminar, montar bicicleta, jugar, ejercitarse o participar en dinámicas recreativas activas no constituye un hábito consolidado en la mayoría de los estudiantes. Aunque casi un tercio del grupo presenta un nivel moderado, esta proporción no modifica la tendencia general observada, caracterizada por un predominio de conductas poco activas. La reducida presencia del nivel alto confirma que son muy pocos los estudiantes que aprovechan su tiempo libre para mantener una participación física constante y favorable.

Tabla 7

Medidas de dispersión y tendencia central de la actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO) por indicador en los estudiantes del 3° grado.

	En mi tiempo libre paso muchas horas sentado viendo televisión, usando el celular, la computadora o jugando videojuegos.	**Durante mi tiempo libre monto bicicleta o realizo desplazamientos activos por diversión o necesidad.**	**En mi tiempo libre practico deporte, juego activo o realizo ejercicio físico solo o con amigos.**	**Suelo asistir o permanecer en actividades sedentarias, como cabinas de internet, videojuegos, reuniones prolongadas sentadas u otras similares.**	**En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que en mi tiempo libre realizo más actividad física.**
Media	3.1	2.1	2.3	2.9	1.5
Mediana	3.0	2.0	2.0	3.0	1.0
Moda	3.0	2.0	2.0	3.0	1.0
Varianza	0.5	1.3	1.5	0.6	1.2
Desviación estándar (σ)	0.7	1.1	1.2	0.7	1.1
Mínimo	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Máximo	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0

Nota. Elaborado con base en los datos obtenidos del Cuestionario adaptado de la IAFHA aplicado a los estudiantes.

De la Tabla 7 se puede identificar que los puntajes más altos se concentran en los indicadores relacionados con las conductas sedentarias. Así, el ítem referido a pasar muchas

horas sentado viendo televisión, usando el celular, la computadora o jugando videojuegos alcanza una media de 3.1, con mediana y moda de 3.0. De modo similar, el indicador relacionado con asistir o permanecer en actividades sedentarias, como cabinas de internet, videojuegos o reuniones prolongadas sentadas, registra una media de 2.9, con una mediana y una moda de 3.0. En estos resultados se observa que el tiempo libre de los estudiantes se orienta con relativa frecuencia hacia formas de ocio pasivo, más asociadas al reposo y al entretenimiento sedentario que a la práctica corporal activa.

En contraste, los indicadores que expresan prácticas activas presentan valores más reducidos. El desplazamiento activo en el tiempo libre, como montar bicicleta o movilizarse activamente por diversión o necesidad, presenta una media de 2.1, con mediana y moda de 2.0. Asimismo, la práctica de deporte, juego activo o ejercicio físico solo o con amigos alcanza una media de 2.3, una mediana y una moda de 2.0. Todavía más bajo resulta el indicador de autopercepción comparativa, pues la media es 1.5 y tanto la mediana como la moda son 1.0, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes considera que realiza menos actividad física que otros adolescentes de su edad. En cuanto a la dispersión, los valores de desviación estándar oscilan entre 0.7 y 1.2, lo que evidencia variabilidad moderada, aunque los indicadores activos muestran mayor heterogeneidad que los sedentarios. La actividad física durante el ocio y el tiempo libre es predominantemente baja, con presencia importante de comportamientos sedentarios, práctica activa ocasional y una autopercepción desfavorable respecto del nivel de actividad física realizada fuera del horario escolar.

3.2. Planteamiento de las hipótesis de normalidad.

a) Dimensión de la actividad físico-deportiva (ID).

Ho: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad físico-deportiva siguen una distribución normal.

Ha: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad físico-deportiva no siguen una distribución normal.

b) Dimensión de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE).

Ho: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar siguen una distribución normal.

Ha: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar no siguen una distribución normal.

c) Dimensión de la actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO).

Ho: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad física durante el ocio y tiempo libre siguen una distribución normal.

Ha: Las puntuaciones de la dimensión de la actividad física durante el ocio y tiempo libre no siguen una distribución normal.

d) Variable actividad física habitual.

Ho: Las puntuaciones de la variable actividad física habitual siguen una distribución normal.

Ha: Las puntuaciones de la variable actividad física habitual no siguen una distribución normal.

Tabla 8

Pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk.

	Estadístico	gl.	Sig.
Dimensión de la actividad físico-deportiva	0.851	34	< .001

Dimensión de la actividad física durante la permanencia en el centro escolar	0.851	34	< .001
Dimensión de la actividad física durante el ocio y tiempo libre	0.851	34	< .001
Variable actividad física habitual	0.839	34	< .001

Nota. Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk debido a que la muestra estuvo conformada por 34 estudiantes.

Los resultados mostraron valores de significancia menores a 0.05 en la variable actividad física habitual y en sus dimensiones: actividad físico-deportiva, actividad física durante la permanencia en el centro escolar y actividad física durante el ocio y tiempo libre. Por lo tanto, se concluye que los datos no presentan una distribución normal, lo cual es coherente con la naturaleza ordinal del instrumento y con la concentración de puntajes en los niveles bajos de actividad física. Por ello, el análisis descriptivo se sustentó principalmente en frecuencias, porcentajes, medianas y niveles de clasificación.

Capítulo IV: Discusión de los Resultados.

Los resultados centrales muestran, primero, que la actividad física habitual de los estudiantes se sitúa de forma global en un nivel bajo y, segundo, que ese patrón se reproduce en las tres dimensiones evaluadas, aunque con un desempeño relativamente menos desfavorable en el ocio y el tiempo libre, mientras que en la actividad físico-deportiva y en la actividad desarrollada durante la permanencia en el centro escolar se observan los registros más reducidos. Esta tendencia resulta relevante porque el comportamiento central de la muestra, expresado en la media, la mediana y la moda, confirma una práctica cotidiana insuficiente, aun cuando se observan algunos casos aislados con puntajes más altos. En coherencia parcial con lo reportado por Vinueza Martínez et al. (2025), ambos estudios advierten niveles de actividad física que no alcanzan plenamente un perfil deseable y, además, reconocen la presencia de condiciones compatibles con estilos de vida poco activos; sin embargo, a diferencia del antecedente ecuatoriano, donde predominó un nivel moderado, en la presente investigación la ubicación general fue claramente baja. Este matiz podría vincularse con las características de la muestra, el nivel educativo de los participantes, el contexto institucional y la forma de medición, pues el instrumento empleado explora la actividad habitual en tres espacios concretos de la vida adolescente: deporte, centro escolar y tiempo libre. Conviene señalar, además, que se trata de un estudio descriptivo simple, con una muestra reducida y circunscrita a una sola institución educativa, por lo que sus resultados no deben generalizarse a otras poblaciones. A ello se suma la naturaleza autoinformada del instrumento, que puede reflejar percepciones o recuerdos de los estudiantes. Aun así, esta evidencia ofrece una base diagnóstica útil para orientar acciones escolares de promoción de hábitos activos y para futuras investigaciones correlacionales que examinen cómo se

relaciona la actividad física con variables académicas, familiares o de salud, aportando una imagen clara del bajo dinamismo corporal que caracteriza a este grupo escolar.

Los resultados obtenidos permiten advertir, en primer término, que la actividad físico-deportiva de los estudiantes del tercer grado de secundaria se concentra mayoritariamente en un nivel bajo, con una presencia bastante reducida en los niveles moderado y alto. A ello se añade un segundo hallazgo relevante: los indicadores específicos muestran una práctica autónoma de ejercicios o rutinas físicas limitada y, por otro lado, una autopercepción desfavorable frente a otros adolescentes de la misma edad, lo que refuerza la idea de una escasa vinculación con el deporte como hábito regular. Contrariamente a lo reportado por López et al. (2023), cuyo estudio identificó un nivel global moderado de actividad física y una menor proporción de nivel bajo en la dimensión de ejercicio deportivo, en la presente investigación la debilidad de esta dimensión se observa con mayor intensidad. No obstante, existe un matiz coincidente: ambos trabajos sugieren que la práctica deportiva estructurada constituye uno de los componentes más frágiles del comportamiento físico habitual de los escolares. Esta tendencia se interpretó de acuerdo con las características de la muestra y del contexto en el que fue evaluada. Se trata de adolescentes de una sola institución educativa, en un entorno específico, cuyas oportunidades reales de práctica, la disponibilidad de espacios o de rutinas cotidianas pueden diferir de otros contextos urbanos o con mayor oferta deportiva. Además, el uso de un instrumento de autorreporte permite captar la percepción del propio estudiante, aunque también puede incorporar sesgos de memoria, deseabilidad social o valoración subjetiva de su desempeño. A ello se suma el tamaño reducido de la muestra y su delimitación geográfica, aspectos que restringen la generalización de los hallazgos. Pese a estas limitaciones, los resultados ofrecen una base diagnóstica valiosa para orientar estrategias escolares de activación física, fortalecer programas deportivos y abrir futuras

investigaciones que examinen su relación con variables familiares, escolares o de bienestar, aportando una caracterización precisa de una dimensión que, en este grupo, se manifiesta todavía débil y poco consolidada.

Los resultados obtenidos permiten señalar que la actividad física durante la permanencia en el centro escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria se caracteriza por un predominio claro del nivel bajo, lo que evidencia una escasa incorporación del movimiento corporal en la rutina escolar diaria. Esta tendencia se reafirma al analizar los indicadores específicos, ya que los puntajes más bajos se observan en la participación en campeonatos o encuentros deportivos organizados por la institución y en la autopercepción comparativa respecto a otros estudiantes de la misma edad. Aunque las clases de Educación Física muestran valores relativamente más favorables, estos solo alcanzan una implicación intermedia, todavía insuficiente para modificar el comportamiento general de la dimensión evaluada. En relación con el antecedente de Chalco et al. (2024), se aprecia una coincidencia importante, pues ambos estudios presentan resultados similares al mostrar niveles de actividad física por debajo de lo recomendado en la población adolescente. Sin embargo, existe también una diferencia relevante: mientras el estudio desarrollado en Lima identificó un puntaje promedio general de inactividad física y destacó la caminata como la práctica más frecuente, la presente investigación profundiza específicamente en el contexto escolar y revela que dentro de ese espacio cotidiano las oportunidades de movimiento son limitadas, sobre todo en los recreos, los eventos deportivos y los desplazamientos activos. Este panorama sugiere que la experiencia escolar de los estudiantes evaluados no está favoreciendo de manera suficiente prácticas corporales regulares. Asimismo, la variabilidad moderada observada en los indicadores muestra que, aunque existen diferencias entre estudiantes, la tendencia baja se mantiene como rasgo dominante. De este modo, los

resultados permiten identificar que la actividad física en el centro escolar constituye una dimensión debilitada, cuya caracterización aporta evidencia útil para orientar futuras acciones de promoción de estilos de vida más activos en el ámbito educativo.

Los resultados obtenidos permiten caracterizar la actividad física durante el ocio y el tiempo libre de los estudiantes de tercer grado de secundaria como predominantemente baja, ya que la mayor parte del grupo se concentra en niveles bajos de actividad física fuera del horario escolar. Este resultado se complementa con lo evidenciado en los indicadores específicos, donde sobresalen puntajes más altos en conductas sedentarias, como permanecer varias horas frente a la televisión, el celular, la computadora o los videojuegos, así como en otras actividades de ocio pasivo. En contraste, las prácticas activas, tales como montar bicicleta, desplazarse de manera activa, jugar o realizar ejercicio físico con amigos, presentan valores más modestos, a lo que se suma una autopercepción desfavorable, pues la mayoría considera que realiza menos actividad física que otros adolescentes de su edad. En relación con el antecedente de Vinueza Martínez et al. (2025), se observan resultados diferentes, aunque con un punto de coincidencia importante. Son distintos porque en el estudio ecuatoriano predominó un nivel moderado de actividad física, mientras que en la presente investigación el nivel bajo fue claramente el más representativo. Sin embargo, ambos trabajos coinciden en evidenciar la presencia de comportamientos sedentarios y en señalar que la actividad realizada no alcanza estándares suficientemente favorables. Esta semejanza resulta relevante, ya que permite advertir que, aun en poblaciones distintas, el tiempo libre tiende a orientarse hacia dinámicas poco activas. Asimismo, la variabilidad moderada observada en los indicadores muestra que, aunque existen diferencias entre los estudiantes, la tendencia general sigue siendo de baja actividad física. De este modo, los hallazgos responden al objetivo planteado y permiten reconocer que el ocio y el tiempo libre de los escolares

evaluados se desarrollan, en gran medida, bajo patrones sedentarios, con escasa consolidación de hábitos corporales activos.

Conclusiones

Se concluye que la actividad física habitual de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. N.° 16646 "Juan García Velasco" presenta un nivel predominantemente bajo. Esta afirmación se sustenta en que la media global fue de 2.1, la mediana de 1.9 y la moda de 1.7, valores que se ubican en el rango inferior de la escala empleada. Además, el predominio del nivel bajo en las tres dimensiones analizadas evidencia que la práctica corporal cotidiana del grupo evaluado no alcanza un desarrollo suficiente ni consolidado, lo que refleja una rutina marcada por limitada activación física en su vida diaria.

En el ámbito físico deportivo se advierte una participación reducida y poco sistemática. La mayor parte de los estudiantes se concentró en el nivel bajo, con 25 de 34 escolares, equivalentes al 73.5%, mientras que solo 2 estudiantes, es decir, el 5.9%, alcanzaron un nivel alto. A ello se suma que la media de esta dimensión fue 2.0, lo que confirma una práctica deportiva insuficiente, con escasa frecuencia en actividades de ejercicio o deporte y con una autopercepción desfavorable respecto a la actividad realizada en comparación con otros adolescentes de su edad. En conjunto, estos hallazgos muestran que el deporte no forma parte estable del estilo de vida del grupo estudiado.

Durante la permanencia en el centro escolar también se observa un nivel bajo de actividad física, e incluso este constituye el ámbito más crítico del estudio. En esta dimensión, 26 estudiantes, equivalentes al 76.5%, se ubicaron en el nivel bajo, y la media alcanzó igualmente el valor de 2.0. Los indicadores revelan que la participación en campeonatos y actividades deportivas organizadas por la institución es limitada, al igual que la autopercepción de movimiento durante la jornada escolar. Aunque algunos

componentes, como el cumplimiento de tareas en Educación Física o ciertos desplazamientos activos, muestran valores ligeramente más favorables, estos no logran modificar la tendencia general. En consecuencia, el entorno escolar no estaría generando suficientes oportunidades de movimiento cotidiano para el alumnado evaluado.

En el ocio y tiempo libre se identificó un comportamiento relativamente más favorable que en las otras dimensiones, pero todavía insuficiente para revertir la tendencia general de baja actividad física. Si bien esta dimensión presentó la media más alta, con 2.4, y mostró una mayor presencia del nivel moderado, con 11 estudiantes, equivalentes al 32.4%, aún predominó el nivel bajo con 21 estudiantes, que representan el 61.8% de la muestra. Este resultado sugiere que fuera del contexto escolar algunos estudiantes desarrollan prácticas algo más activas; sin embargo, persisten conductas sedentarias y una participación recreativa que no alcanza niveles consistentes. Por tanto, el tiempo libre no se está aprovechando plenamente como espacio para fortalecer hábitos activos sostenidos.

Recomendaciones

A la dirección de la I.E. N.° 16646 "Juan García Velasco" se le sugiere diseñar e implementar un plan institucional de promoción de la actividad física que responda al diagnóstico obtenido, debido a que la práctica habitual de los estudiantes se ubicó globalmente en un nivel bajo y mostró mayor debilidad en la actividad físico deportiva y en la actividad desarrollada durante la permanencia en el centro escolar. Dicho plan debería considerar metas graduales, acciones sostenidas y mecanismos de seguimiento que permitan reducir el sedentarismo y fortalecer hábitos activos en la vida escolar cotidiana.

Se sugiere al área de Educación Física fortalecer las estrategias pedagógicas orientadas a incrementar el movimiento real del estudiantado durante la jornada escolar, especialmente en recreos, actividades organizadas por la institución y participación activa en clase. Para ello, conviene incorporar dinámicas más motivadoras, circuitos de movimiento, juegos predeportivos, pausas activas y eventos internos que favorezcan una participación más frecuente, considerando que el centro escolar fue el ámbito con resultados más bajos dentro del estudio.

Promover espacios de práctica físico deportiva fuera del horario lectivo mediante talleres, clubes escolares, encuentros recreativos o alianzas con actores de la comunidad, con el propósito de ampliar las oportunidades de participación regular de los estudiantes. Esta medida resulta pertinente porque la dimensión físico deportiva presentó un nivel bajo predominante, lo que evidencia que el deporte no se encuentra consolidado como hábito en la mayoría del grupo evaluado.

Involucrar a las familias en acciones de sensibilización y acompañamiento orientadas a reducir conductas sedentarias y favorecer el uso activo del tiempo libre. En ese sentido, sería pertinente desarrollar jornadas informativas, acuerdos de corresponsabilidad o campañas escolares que promuevan caminatas, juegos activos, uso recreativo de la bicicleta y disminución del tiempo excesivo frente a pantallas, dado que en el ocio y tiempo libre aún predomina el nivel bajo y persisten comportamientos sedentarios relevantes.

A la institución educativa gestionar mejoras progresivas en la disponibilidad, estado y uso de espacios y materiales destinados a la actividad física, así como valorar las condiciones de accesibilidad del entorno rural para planificar acciones realistas y contextualizadas. Esta sugerencia es importante porque el propio estudio reconoce que factores estructurales del medio, como infraestructura, equipamiento y accesibilidad, pueden modular la práctica física cotidiana de los estudiantes.

Referencias

Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. http://people.umass.edu/aizen/tpb1991.pdf

Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica* (6.ª ed.). Editorial Episteme.

Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology, 40*(4), 471–499. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/014466601164939

Atkin, A. J., Sharp, S. J., Harrison, F., Brage, S., & van Sluijs, E. M. F. (2016). Seasonal variation in children's physical activity and sedentary time. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(3), 449–456. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26430945/

Ávila M., F., Méndez Á., J., Silva Ll., J., & Gómez T., O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 12*(23), 1-19. https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030

Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936-942.

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 31*(2), 143–164. https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2004HEB.pdf

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet, 380*(9838), 258–271. https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60735-1/fulltext

Benítez-Porres, J., López-Fernández, I., Raya, J. F., Álvarez Carnero, S., Alvero-Cruz, J. R., & Álvarez Carnero, E. (2016). Reliability and validity of the PAQ-A questionnaire to assess physical activity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine, 15*(2), 282–291. https://www.jssm.org/volume15/iss2/cap/15cap282.xml

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (2nd ed.). Oxford: Elsevier. https://edfa2405spring2020.files.wordpress.com/2020/01/bronfenbrenner-1994-ecological-models-of-human-development.pdf

Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Revista de Epidemiología y Medicina Preventiva*, 1(1), 3-7.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive school physical activity programs: A guide for schools*. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/13_242620-A_CSPAP_SchoolPhysActivityPrograms_Final_508_12192013.pdf

Chalco C., N., Ruiz N., J., Morales Ch., O., Salazar M., J., Guevara V. , Y., Riquez L. , D., . . . Dávila-Morán , R. (2024). Nivel de actividad física de adolescentes en establecimientos educativos privados de nivel secundario en la ciudad de Lima tras el periodo de confinamiento por COVID-19. *Retos., 59*, 32-38. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v59.108313

Council of Europe. (2021). *European Sports Charter* (revised). https://rm.coe.int/european-sports-charter-revised-2021/1680a3de04

DePerú. (s. f.). Colegio 16646 – Pampa Verde en Namballe. https://www.deperu.com/educacion/educacion-secundaria/colegio-16646-1378009-pampa-verde-95048

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1197–1222. https://stacks.cdc.gov/view/cdc/56637

ESCALE – Ministerio de Educación del Perú. (2026, enero). Padrón de servicios y programas educativos: Relación actualizada. https://escale.minedu.gob.pe/listadosrie/

Flores-Paredes, A., Ari C., A., Yucra H., E., & Condori L., E. (2026). Actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de zonas urbanas y rurales de Puno, Perú. *Retos, 75*, 706-716. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v75.117147

Gálvez , A., Rodriguez, P. L., & Velandrino, A. (2006). IAFHA: Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 6*(2), 85-99. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017635007

Gálvez Casas, A., Rodríguez García, P. L., & Velandrino Nicolás, A. P. (2006). IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 6*(2), 85–99. https://www.redalyc.org/pdf/2270/227017635007.pdf

García-Ferrando, M., Alaminos, A., Ibáñez, J. S., & Cañedo, F. A. (2015). *El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación*. Alianza Editorial.

Gobierno Regional de Cajamarca. (2024, 11 de junio). *Mejoramiento del servicio de transitabilidad vial interurbana en el camino vecinal ruta CA-509 Linderos–Pampa*

Verde y CA-510 Pampa Verde–La Unión, Namballe, San Ignacio [Resolución]. https://siar.regioncajamarca.gob.pe/normas/cui-2621198

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562/

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Instituto Peruano de Economía. (2024, 5 de junio). *Cajamarca: La pobreza aumentó a 44,5% en 2023*. https://ipe.org.pe/cajamarca-la-pobreza-aumento-a-44-5-en-2023/

Instituto Peruano de Economía. (2025, 11 de junio). *Cajamarca es la región más pobre del país por tercer año consecutivo*. https://ipe.org.pe/cajamarca-es-la-region-mas-pobre-del-pais-por-tercer-ano-consecutivo/

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales (4.ª ed.). McGraw-Hill.

Llanca Fl. , J. (2022). Actividad física y salud escolar en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de la provincia Mariscal Luzuriaga, Áncash, 2022. Tesis para obtener el grado de Maestra en Psicología Educativa. Universidad César Vallejo, Ancash, Mariscal Luzuriaga, Perú. https://hdl.handle.net/20.500.12692/122962

López S., R., Neyra R. , C., & Gutiérrez I., E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. Revista Finlay, 13(3). https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278

Lubans, D. R., Foster, C., & Biddle, S. J. H. (2008). A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. Preventive

Medicine, 47(5), 463–470. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743508002608

Lubans, D. R., et al. (2012). Mediators of physical activity behaviour in youth: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, 52. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-52

McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. R. (2014). Systematic review of the Hawthorne effect: New concepts are needed to study research participation effects. Journal of Clinical Epidemiology, 67(3), 267–277. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24275499/

McEachan, R. R. C., Conner, M., Taylor, N. J., & Lawton, R. J. (2011). Prospective prediction of health-related behaviours with the theory of planned behaviour: A meta-analysis. Health Psychology Review, 5(2), 97–144. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2010.521684

McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. Health Education Quarterly, 15(4), 351–377. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019818801500401

Ministerio de Educación del Perú. (2022, 15 de diciembre). RVM N.° 163-2022-MINEDU: Cuadro de horas 2023. https://www.minedu.gob.pe/reforma-magisterial/pdf/rvm-163-2022-minedu-cuadro-horas-2023.pdf

Ministerio de Salud del Perú. (2025, 19 de marzo). Guía de actividad física según curso de vida (R.M. N.° 181-2025-MINSA). https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/6582293-181-2025-minsa

Parra S., Y., Pereira D., Y., Jofré V., N., Alfaro C., B., & Andrades R., Ó. (2023). Nivel de actividad física realizada en alumnos de establecimientos particulares subvencionados de la comuna de Talcahuano en tiempo de confinamiento. MHSalud: Revista En

Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud, 20(1), 1-9. https://doi.org/https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.2

Poveda-Acelas, C.-A., & Poveda-Acelas, D. (18 de 08 de 2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Salud UIS, 53(1). https://doi.org/https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024

Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Gorber, S. C., & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: A systematic review. I*nternational Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,* 5, 56. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-5-56

Puican C., A., & Granados B., J. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*., 2(4), 1-9. https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/70

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), H*ealth behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). San Francisco, CA: Jossey-Bass. https://www.researchgate.net/publication/304004528_Ecological_Models_of_Health_Behavior

Sharma, B., Chavez, R. C., & Nam, E. W. (2018). Prevalence and correlates of insufficient physical activity in school adolescents in Peru. *Revista de Saúde Pública*, 52, 51. https://www.scielosp.org/article/rsp/2018.v52/51/

Suelta G., V. (27 de Octubre de 2025). Análisis comparativo de la actividad física en edades escolares entre dos países de América del sur, Argentina y Colombia. Zenodo. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17451495

Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica* (4.ª ed.). Editorial Limusa.

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., … Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 75. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8

Trost, S. G., Loprinzi, P. D., Moore, R., & Pfeiffer, K. A. (2011). Comparison of accelerometer cut points for predicting activity intensity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1360–1368. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21131873/

UGEL San Ignacio. (2023, 23 de junio). UGEL San Ignacio dará inicio a los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos. https://www.gob.pe/institucion/ugelsanignacio/noticias/782222-ugel-san-ignacio-dara-inicio-a-los-juegos-escolares-deportivos-y-para-deportivos

UGEL San Ignacio. (2025, 21 de julio). Oficio N.° 845: Relación de II.EE. por sede: 16646 Pampa Verde. https://publicaciones.appsugelsanignacio.info/apps/sites/default/files/2025-07/OFICIO_%20TALLER%20DE%20CAPACITACION_%202025.pdf

UNESCO. (2015). Q*uality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers.* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409

Vargas H., P., Rivas D. D. C., L., & Carcelén R., C. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Revista Cubana de Salud Pública., 49(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662023000300005&lng=es&nrm=iso

Vinueza-Martínez, C., Echeverría-Jaramillo, M., Muñoz-Navarro, M., & Díaz-Prado, C. (2025). *Evaluación de los niveles de actividad física y prevalencia de sedentarismo en estudiantes*. Polo del conocimiento, 10(9), 2363-2381. https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v10i9.10449

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf

World Health Organization. (2020, 25 de noviembre). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo.* https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886

World Health Organization. (2022, 19 de octubre). *Physical activity: Peru 2022 country* profile. https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-per-2022-country-profile

World Health Organization. (2024, 26 de junio). *Physical activity: Fact sheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Anexo 1 - Instrumento de evaluación.

Cuestionario de Actividad Física Habitual

1. **Datos generales.**

Estudiante		**Edad**	
Sexo	**Masculino [ ] Femenino [ ]**	**Fecha**	/ /

2. **Escala de respuesta.**

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre

Instrucción: Responde según la práctica que realizas dentro o fuera de la institución educativa.

Dimensión 1: Práctica físico-deportiva habitual

¿Realizas habitualmente algún deporte o disciplina física organizada?	Sí [ ] No [ ]
Si respondiste "Sí", escribe el deporte principal que practicas	
Frecuencia semanal del deporte principal	1 a 2 días [ ] 3 días [ ] 4 días [ ] 5 o más [ ]
Tiempo aproximado dedicado cada día	30 min [ ] 31 a 60 min [ ] 61 a 120 min [ ] Más de 120 min [ ]
Si practicas un segundo deporte, escríbelo	_____
Frecuencia semanal del segundo deporte	1 a 2 días [ ] 3 días [ ] 4 días [ ] 5 o más [ ]
Tiempo aproximado dedicado cada día	30 min [ ] 31 a 60 min [ ] 61 a 120 min [ ] Más de 120 min [ ]

N°	Enunciado	1	2	3	4	5
1	En casa, en mi barrio o en mi comunidad realizo ejercicios, rutinas o actividades físicas por iniciativa propia.					
2	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que practico más actividad físico-deportiva.					

Dimensión 2: Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)
Marca la opción que mejor describa lo que haces en la institución educativa y en tu trayecto habitual.

Nº	Enunciado	1	2	3	4	5
3	Durante el recreo participo en juegos activos o practico algún deporte.					
4	Durante el recreo camino o me mantengo en movimiento en lugar de permanecer quieto.					
5	Participo en campeonatos, encuentros o actividades deportivas organizadas por la institución educativa.					
6	Cumplo las actividades y tareas que se proponen en la clase de Educación Física.					
7	En la clase de Educación Física me involucro de manera activa y constante.					
8	Habitualmente voy desde mi casa al colegio caminando o en bicicleta.					
9	Habitualmente regreso del colegio a mi casa caminando o en bicicleta.					
10	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que durante mi permanencia en el colegio realizo más actividad física.					

Dimensión 3: Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)

Piensa en lo que haces fuera del horario escolar, especialmente por las tardes, noches y fines de semana.

Nº	Enunciado	1	2	3	4	5
11	En mi tiempo libre paso muchas horas sentado viendo televisión, usando el celular, la computadora o jugando videojuegos.					
12	Durante mi tiempo libre monto bicicleta o realizo desplazamientos activos por diversión o necesidad.					
13	En mi tiempo libre practico deporte, juego activo o realizo ejercicio físico solo o con amigos.					
14	Suelo asistir o permanecer en actividades sedentarias, como cabinas de internet, videojuegos, reuniones prolongadas sentadas u otras similares.					
15	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que en mi tiempo libre realizo más actividad física.					

Nota. El presente cuestionario conserva la estructura dimensional del IAFHA, con adecuaciones de redacción al contexto rural y escolar de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Nº 16646 "Juan García Velasco", Pampa Verde, Cajamarca.

Anexo 2 – Procesamiento de la Información.

Actividad Física Habitual																												
	Actividad físico-deportiva (ID)					Actividad física durante la permanencia en el centro escolar (IE)											Actividad física durante el ocio y tiempo libre (IO)											
N°	En casa, en mi barrio o en mi comunidad realizo ejercicios, rutinas o actividades físicas por iniciativa propia.	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que practico más actividad físico-deportiva.	Total D1	Promedio D1	Nivel D1	Durante el recreo participo en juegos activos o practico algún deporte.	Durante el recreo camino o me mantengo en movimiento en lugar de permanecer quieto.	Participo en campeonatos, encuentros o actividades deportivas organizadas por la institución educativa.	Cumplo las actividades y tareas que se proponen en la clase de Educación Física.	En la clase de Educación Física me involucro de manera activa y constante.	Habitualmente voy desde mi casa al colegio caminando o en bicicleta.	Habitualmente regreso del colegio a mi casa caminando o en bicicleta.	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que durante mi permanencia en el colegio realizo más actividad física.	Total D2	Promedio D2	Nivel D2	En mi tiempo libre paso muchas horas sentado viendo televisión, usando el celular, la computadora o jugando videojuegos.	Durante mi tiempo libre monto bicicleta o realizo desplazamientos activos por diversión o necesidad.	En mi tiempo libre practico deporte, juego activo o realizo ejercicio físico solo o con amigos.	Suelo asistir o permanecer en actividades sedentarias, como cabinas de internet, videojuegos, reuniones prolongadas sentadas u	En comparación con otros estudiantes de mi edad, considero que en mi tiempo libre realizo más actividad física.	Total D3	Promedio D3	Nivel D3	Total Global	Promedio Global	Nivel Global
EH1	3	2	5	2.5	Moderado	3	4	2	4	3	1	2	1	20	2.22	Bajo	4	3	2	4	2	15	3	Moderado	40	2.57	Moderado
EH2	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	1	3	2	2	2	1	15	1.67	Bajo	4	2	2	4	1	13	2.6	Moderado	31	1.92	Bajo
EH3	3	1	4	2	Bajo	3	3	1	3	3	1	1	2	17	1.89	Bajo	3	2	3	2	1	11	2.2	Bajo	32	2.03	Bajo
EH4	4	3	7	3.5	Moderado	4	3	4	5	5	4	4	3	32	3.56	Moderado	4	3	4	2	3	16	3.2	Moderado	55	3.42	Moderado
EH5	2	1	3	1.5	Bajo	2	3	1	2	2	1	1	1	13	1.44	Bajo	3	2	1	3	1	10	2	Bajo	26	1.65	Bajo
EH6	2	2	4	2	Bajo	3	2	1	3	2	2	2	1	16	1.78	Bajo	4	1	1	4	1	11	2.2	Bajo	31	1.99	Bajo
EH7	1	1	2	1	Bajo	1	2	1	2	2	1	1	1	11	1.22	Bajo	3	1	2	3	1	10	2	Bajo	23	1.41	Bajo
EH8	3	2	5	2.5	Moderado	3	3	2	3	3	3	3	1	21	2.33	Moderado	2	3	3	3	2	13	2.6	Moderado	39	2.48	Moderado
EH9	2	1	3	1.5	Bajo	2	3	1	2	2	1	1	1	13	1.44	Bajo	3	2	2	3	1	11	2.2	Bajo	27	1.72	Bajo
EH10	1	1	2	1	Bajo	1	3	1	3	3	1	1	1	14	1.56	Bajo	4	1	1	3	1	10	2	Bajo	26	1.52	Bajo
EH11	5	5	4	5	Alto	5	4	5	5	5	4	4	5	37	4.11	Alto	2	5	5	2	5	19	3.8	Alto	60	4.30	Alto
EH12	2	2	4	2	Bajo	2	2	1	2	2	1	5	1	16	1.78	Bajo	3	1	1	3	1	9	1.8	Bajo	29	1.86	Bajo
EH13	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	2	2	2	3	3	1	17	1.89	Bajo	2	2	1	3	1	9	1.8	Bajo	29	1.73	Bajo
EH14	3	1	4	2	Bajo	3	1	1	3	3	1	1	1	14	1.56	Bajo	2	2	2	3	1	10	2	Bajo	28	1.85	Bajo
EH15	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	2	2	1	1	2	1	13	1.44	Bajo	3	2	2	3	1	11	2.2	Bajo	27	1.72	Bajo
EH16	1	1	2	1	Bajo	1	2	1	2	1	1	1	1	10	1.11	Bajo	3	1	1	3	1	9	1.8	Bajo	21	1.30	Bajo
EH17	4	2	6	3	Moderado	4	2	4	5	5	2	2	3	27	3.00	Moderado	2	3	4	1	3	13	2.6	Moderado	46	2.87	Moderado
EH18	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	1	4	4	1	1	1	16	1.78	Bajo	3	2	3	2	1	11	2.2	Bajo	30	1.83	Bajo
EH19	3	1	4	2	Bajo	3	2	1	3	3	1	3	1	17	1.89	Bajo	4	1	2	4	1	12	2.4	Moderado	33	2.10	Bajo
EH20	2	2	4	2	Bajo	2	2	4	4	4	1	1	1	19	2.11	Bajo	3	3	3	3	1	13	2.6	Moderado	36	2.24	Bajo
EH21	4	4	8	4	Alto	4	3	5	5	5	4	4	4	34	3.78	Alto	2	5	5	2	5	19	3.8	Alto	61	3.86	Alto
EH22	2	1	3	1.5	Bajo	3	2	2	3	3	2	4	1	20	2.22	Bajo	4	2	2	4	1	13	2.6	Moderado	36	2.11	Bajo
EM23	3	2	5	2.5	Moderado	3	3	3	4	3	2	3	1	22	2.44	Moderado	3	4	4	1	1	13	2.6	Moderado	40	2.52	Moderado
EM24	3	1	4	2	Bajo	2	3	2	3	2	3	3	1	19	2.11	Bajo	3	1	1	3	1	9	1.8	Bajo	32	1.97	Bajo
EM25	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	1	2	2	4	4	1	18	2.00	Bajo	4	1	1	3	1	10	2	Bajo	31	1.83	Bajo
EM26	1	1	2	1	Bajo	1	2	1	1	1	3	4	1	14	1.56	Bajo	4	1	2	3	1	11	2.2	Bajo	27	1.59	Bajo
EM27	2	1	3	1.5	Bajo	1	3	1	1	2	2	2	1	13	1.44	Bajo	3	2	2	3	1	11	2.2	Bajo	27	1.72	Bajo
EM28	4	3	7	3.5	Moderado	4	3	4	3	3	1	3	2	23	2.56	Moderado	3	4	4	3	2	16	3.2	Moderado	46	3.09	Moderado
EM29	2	1	3	1.5	Bajo	2	2	1	2	1	2	4	1	15	1.67	Bajo	3	1	1	3	1	9	1.8	Bajo	27	1.66	Bajo
EM30	1	1	2	1	Bajo	1	1	1	1	1	3	3	1	12	1.33	Bajo	4	1	1	3	1	10	2	Bajo	24	1.44	Bajo
EM31	1	1	2	1	Bajo	1	2	1	1	1	2	3	1	12	1.33	Bajo	3	2	2	3	1	11	2.2	Bajo	25	1.51	Bajo
EM32	3	1	4	2	Bajo	2	3	1	2	2	2	2	1	15	1.67	Bajo	3	2	3	2	1	11	2.2	Bajo	30	1.96	Bajo
EM33	2	2	4	2	Bajo	2	2	1	1	1	2	3	1	13	1.44	Bajo	3	2	1	3	1	10	2	Bajo	27	1.82	Bajo
EM34	4	3	7	3.5	Moderado	4	4	3	4	4	3	4	3	29	3.22	Moderado	2	3	3	3	3	14	2.8	Moderado	50	3.17	Moderado