UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega- Bagua Grande

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

Investigadores:

Bach.Jose Lazaro Burgos Coronel

Bach. Jesus Willam Coronel Torres

Asesor: Dr. Carlos Vásquez Crisanto.

Lambayeque,14 de agosto 2026

Perú

La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega- Bagua Grande

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



Jose Lazaro Burgos Coronel
Investigador



Jesus Willam Coronel Torres
Investigador



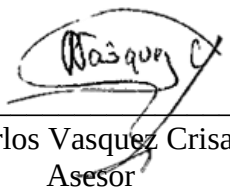
Dra. Maria del Pilar Celis Fernández
Presidente



Dr. Juan Carlos Barreto Granados
Secretario



Dr. David Cerna Bustamante
Vocal



Dr. Carlos Vasquez Crisanto
Asesor

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 592-2026

Siendo las 18:00 horas, del día **viernes 14 de agosto 2026** se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: https://meet.google.com/udd-mnty-gtp por mandato de la **Resolución Nº 2554-2026-D-FACHSE** de fecha **7 de agosto de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 0931-2025-D-FACHSE** de fecha **05 de marzo de2025**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS**
Secretario(a)	: **M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**
Vocal	: **M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
Asesor(a) Metodológico	: **Dr. CARLOS ULISES VASQUEZ CRISANTO**
Asesor(a) Científico	:

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE - U.N.P.R.G. DIRECCIÓN LAMBAYEQUE

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INCA GARCILASO DE LA VEGA- BAGUA GRANDE** Presentada por **BURGOS CORONEL, JOSE LAZARO Y CORONEL TORRES, JESUS WILLAM** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.**

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

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de** 16 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** BUENO.
Siendo las 19:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. MARIA DEL PILAR FERNANDEZ CELIS	**M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**	**M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
PRESIDENTE(A)	**SECRETARIO(A)**	**VOCAL**

OBSERVACIONES: _____

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

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Carlos Vasques Crisanto usuario revisor de:

Tesis	X
Trabajo de Suficiencia Profesional	
Trabajo Académico	

Titulada: La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega-Bagua Grande

Cuyo(s) autor(es) es(son):

Jose Lazaro Burgos Coronel DNI° 41618433, Jesus Willam Coronel Torres, DNI° 46654244 , declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud 19%, verificables en el Resumen del Reporte Automatizado de similitudes que se acompaña.

El(La/Los/Las) suscrito(a/s/as) analizó 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, setiembre del 2026

Nombres y Apellidos: Carlos Vásques Crisanto
DNI: 16698092
ASESOR

Defina la modalidad con [X]

Adjuntar

- *Reporte Automatizado de similitudes*
- *Recibo Digital*

La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega- Bagua Grande

INFORME DE ORIGINALIDAD

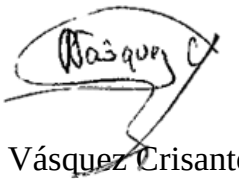
19%	17%	13%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uam.es Fuente de Internet	1%
7	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	dehesa.unex.es:8080 Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
	docplayer.es	

Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

11	Fuente de Internet	<1 %
12	bdigital.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
13	Luis Enrique Saa-Domínguez. "Evaluación de un programa físico en el rendimiento psicomotor de estudiantes de secundaria", EPISTEME KOINONIA, 2025 Publicación	<1 %
14	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Martínez, Pedro José Calaza. "Infraestructura Verde Salud Pública y Actividad Física Evidencias de su Relación Caso de Estudio: La Corunã Espanã", Universidade de Lisboa (Portugal), 2024 Publicación	<1 %
16	2fwww.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
17	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
18	biblioteca.hegoa.ehu.eus Fuente de Internet	<1 %
19	revistas.uautonoma.cl Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Escuela de Posgrado Newman Trabajo del estudiante	<1 %
21	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
	www.fad.es	



Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

22	Fuente de Internet	<1 %
23	www.unipamplona.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad del Pacifico Trabajo del estudiante	<1 %
25	Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Yony Abelardo Quispe-Mamani, Libertad Velasquez-Giersch et al. "Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Assessment of physical activity in university students from the Peruvian Amazon: a cross-sectional study)", Retos, 2024 Publicación	<1 %
26	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1 %
27	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
28	dubaikhalifas.com Fuente de Internet	<1 %
29	mindgram.com Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
31	informeanualrsf.es Fuente de Internet	<1 %
32	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	

Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

		<1 %
33	revistacodigocientifico.itslosandes.net Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
35	revistaold.nutricion.org Fuente de Internet	<1 %
36	www.mayorgoma.com Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Trabajo del estudiante	<1 %
38	www.bookey.app Fuente de Internet	<1 %
39	www.rem.hrlamb.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
40	www.sjdhospitalbarcelona.org Fuente de Internet	<1 %
41	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
42	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
43	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
44	aplicativos.deporte.gob.ec Fuente de Internet	<1 %
45	ciise.es Fuente de Internet	<1 %

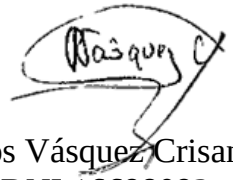
Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

46	ve.scielo.org Fuente de Internet	<1 %
47	Carlos Manuel Guerra-Soriano, Víctor Andrés Ventura-Cruz, Arturo Javier García, Antony Rosario-Manuel. "Analysis of physical activities during recess considering gender variables in high school students", Journal of Gender, Diversity & Society, 2025 Publicación	<1 %
48	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
49	alfapublicaciones.com Fuente de Internet	<1 %
50	news.un.org Fuente de Internet	<1 %
51	Submitted to CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA Trabajo del estudiante	<1 %
52	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
53	Surco Arcondo, Maritza. "Asociación de consumo de alcohol a la violencia contra las mujeres que acuden a una entidad judicial de la provincia del Cusco-2023", Pontificia Universidad Catolica del Peru (Peru), 2025 Publicación	<1 %
54	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
	Submitted to Universidad de Jaén	

Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

55	Trabajo del estudiante	<1 %
56	editoraartemis.com.br Fuente de Internet	<1 %
57	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
58	repositorio.ucam.edu Fuente de Internet	<1 %
59	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	<1 %
60	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
61	mail.polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.unibe.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
63	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		



Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

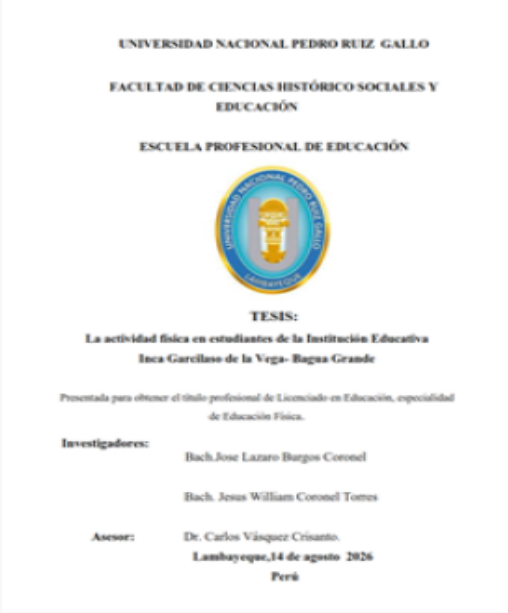
turnitin

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:	Burgos Coronel Jose Lazaro y Coronel Torres Jesus Willam
Título del ejercicio:	Turnitin revisones
Título de la entrega:	Actividad física en estudiantes de la Institución Educativa
Nombre del archivo:	TESIS-FINAL-BURGOS CORONEL.2026.docx
Tamaño del archivo:	1.1M
Total páginas :	87
Total de palabras:	12,512
Total de caracteres:	71,950
Fecha de entrega:	22-SET-2026 19:00pm. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2884053704



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega- Bagua Grande

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

Investigadores:

Bach.Jose Lazaro Burgos Coronel

Bach. Jesus William Coronel Torres

Asesor: Dr. Carlos Vásquez Crisanto.

Lambayeque,14 de agosto 2026

Perú

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Carlos Vásquez Crisanto
DNI:16698092
ASESOR

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros, **BURGOS CORONEL JOSÉ LÁZARO** Y **CORONEL TORRES JESUS WILLAM**, investigadores principales, del trabajo de investigación "La actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega- Bagua Grande" declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque,noviembre de 2025





BURGOS CORONEL JOSÉ LÁZARO
Investigador principal

CORONEL TORRES JESUS WILLAM
Investigador principal

DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a mi familia, principalmente a mis padres que ha sido un pilar fundamental en mi formación como profesional, por brindarme la confianza, consejos y oportunidades económicas, a mi esposa gracias por estar siempre en esos momentos difíciles brindándome la confianza su amor, paciencia y comprensión, para poder lograr mis objetivos.

José Lázaro

En primer lugar, agradezco a Dios y a mis padres, por su esfurzo para darme un futuro mejor, por estar siempre conmigo brindándome su apoyo incondicional, y fueron ellos quienes estuvieron presentes en mi mente en cada paso que di, a todos mis familiares que siempre estuvieron a mi lado apoyándome para la realización de esta tesis y a así poder culminar con éxito mi carreara profesional.

Jesús William

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a Dios por ser creador de la humanidad, al Hijo porque con su vida nos dio a conocer el padre y su gran amor por nosotros; al espíritu santo por llenarnos de dones y frutos en el transitar de nuestras vidas.

A nuestro asesor de tesis al Dr. Carlos Vázquez Crisanto por su motivación y apoyo constante con profesionalismo, durante todo el desarrollo y elaboración de este trabajo de investigación.

A la institución educativa donde se pudo recolectar los datos requeridos, debido a que sin esta información no se podría haber realizado esta investigación.

Y finalmente gracias a nuestras familias, que, sin su apoyo incondicional, estímulo no habría sido posible culminar este proyecto.

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN 2
Constancia de verificación de originalidad 3
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD 10
ÍNDICE 13
ÍNDICE DE TABLAS 14
Resumen 15
Abstract 16
Introducción 17
Capítulo I: Diseño Teórico 19
1.1. Antecedentes de la investigación 19
1.2. Bases teóricas 22
Capítulo II: Diseño Metodológico 40
2.1. Tipo y diseño de la investigación 40
2.2. Población y muestra La población de estudio 40
2.3. Técnicas, instrumentos y materiales 40
2.4. Procedimiento 41
2.5. Consideraciones éticas 42
Capítulo III: Resultados 43
3.1. Resultados 43
3.2. Frecuencia de la actividad física 44
3.6. Tabla de Nivel de Actividad Física Global y por Grado 47
Capítulo IV. Discusión de los resultados 50
Conclusiones 52
Recomendaciones 53
Referencias bibliográficas 54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos del Nivel de Actividad Física Global (N=60) 43

Tabla 2. Frecuencia de la Actividad Física Vigorosa (N=60) 44

Tabla 3. Frecuencia de Actividad Física Vigorosa por Grado..... 44

Tabla 4. Duración de la Actividad Física (N=60)..... 45

Tabla 5. Duración de la Actividad Física por Grado 45

Tabla 6. Tipos de Actividad en el Tiempo Libre (N=60) 46

Tabla 7. Tipo de Actividad en el Tiempo Libre por Grado 46

Tabla 8. Nivel de Actividad Física de Estudiantes del Nivel Secundario, Global y por Grado (N=60) 47

Resumen

La presente investigación, de naturaleza descriptiva, tuvo como objetivo principal identificar el estado actual del nivel de actividad física de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega, Bagua Grande, 2025. La metodología, de enfoque cuantitativo, se aplicó a una muestra de 60 estudiantes mediante el "Cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes" de Gómez Campos et al. (2012). Los resultados evidenciaron una preocupante prevalencia de conductas sedentarias, con un 40% de los estudiantes dedicando su tiempo libre a actividades pasivas como ver televisión. Se determinó que la frecuencia de la actividad física vigorosa es insuficiente en el 40% de la muestra, que solo se ejercita 2-3 días por semana. El estudio también identificó una desaceleración progresiva en la práctica de ejercicio en los grados superiores, donde el sedentarismo se acentúa. Se concluye que el bajo nivel de actividad física y el alto índice de sedentarismo representan una problemática de salud pública en la población estudiantil, lo cual justifica la necesidad de que la institución educativa y las autoridades locales tomen en cuenta estos hallazgos para la planificación de futuras estrategias de promoción de la salud.

Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, adolescentes, diagnóstico, salud escolar

Abstract

This descriptive research aimed to identify the current status of the physical activity level among secondary school students at I.E. Inca Garcilaso de la Vega, Bagua Grande, 2025. The quantitative methodology was applied to a sample of 60 students using the "Questionnaire for the assessment of physical activity in adolescent students" by Gómez Campos et al. (2012). The results revealed a concerning prevalence of sedentary behaviors, with 40% of students dedicating their free time to passive activities such as watching television. It was determined that the frequency of vigorous physical activity is insufficient in 40% of the sample, who only exercise 2-3 days per week. The study also identified a progressive slowdown in exercise in the upper grades, where sedentarism is more pronounced. It is concluded that the low level of physical activity and the high rate of sedentarism represent a public health issue in the student population, which justifies the need for the educational institution and local authorities to consider these findings for the planning of future health promotion strategies.

Keywords: Physical activity, sedentarism, adolescents, diagnosis, school health.

.

Introducción

La actividad física en la etapa de la adolescencia es reconocida globalmente como un pilar fundamental para el desarrollo integral y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Organizaciones de referencia mundial como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han destacado que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la salud pública a nivel mundial, vinculándola directamente a problemas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y diversas afecciones cardiovasculares que, si bien se manifiestan en la adultez, tienen sus raíces en los hábitos de vida de la juventud. Más allá de los beneficios físicos, la práctica regular de ejercicio contribuye significativamente al bienestar psicológico y cognitivo, mejorando el estado de ánimo, la autoestima, la función ejecutiva y la capacidad de concentración, aspectos cruciales para el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades sociales en esta etapa crítica del crecimiento.

Sin embargo, en el siglo XXI, se observa una preocupante tendencia global hacia el sedentarismo, impulsada por la creciente urbanización, la omnipresencia de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y los cambios en los patrones de ocio que priorizan actividades sedentarias. Este fenómeno ha generado una "epidemia silenciosa" de inactividad física, que representa un desafío significativo para los sistemas de salud y educativos en todo el mundo.

En el contexto nacional, el panorama no es ajeno a esta problemática global. Diversos estudios realizados en el Perú han señalado un aumento progresivo de la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física en la población juvenil, factores que comprometen la salud pública a largo plazo. A pesar de que el Currículo Nacional de la Educación Básica (2016) promueve la Educación Física como un área

fundamental para el desarrollo de la "Competencia de una vida saludable", la aplicación en las aulas a menudo carece de un enfoque diagnóstico y de una base de datos local que permita a las instituciones educativas entender la realidad específica de sus estudiantes. Sin un conocimiento preciso del estado actual de los hábitos de actividad física de la comunidad escolar, resulta difícil para las escuelas planificar y diseñar estrategias que sean verdaderamente efectivas y contextualizadas.

El presente estudio surge de esta necesidad de diagnóstico en la comunidad educativa de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega, ubicada en Bagua Grande. Ante la ausencia de un diagnóstico formal sobre el tema, esta investigación se propone identificar y describir el estado actual del nivel de práctica de actividad física de sus estudiantes. Para ello, se han formulado objetivos específicos que permitirán: determinar el tipo de actividad física que realizan, conocer su frecuencia, duración, y distinguir la frecuencia de la práctica de actividades físicas moderadas y vigorosas. Los hallazgos de este estudio descriptivo no solo llenarán un vacío de información, sino que también servirán como un punto de partida fundamental para que la institución educativa y las autoridades pertinentes puedan tomar decisiones informadas y desarrollar planes de acción pertinentes en el futuro.

El informe se estructura de la siguiente manera: en el primer capítulo se presenta el diseño teórico que sustenta la investigación, incluyendo los antecedentes y las bases teóricas sobre la actividad física y el sedentarismo en adolescentes. El segundo capítulo detalla el diseño metodológico de tipo descriptivo y el instrumento utilizado para la recolección de datos. El tercer capítulo expone los resultados y la discusión de los hallazgos. Finalmente, se presentan las conclusiones que se derivan directamente del análisis y se proponen recomendaciones orientadas a la toma de decisiones informadas para la institución educativa.

Capítulo 1: Diseño Teórico

1.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Gómez-Campos, R. et al. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. Este estudio seminal, realizado en Brasil y publicado en *Anales de la Facultad de Medicina*, tuvo como objetivo validar un instrumento para medir la actividad física en adolescentes de 10 a 18 años. Su diseño descriptivo simple permitió confirmar la fiabilidad del cuestionario, que se ha convertido en una herramienta de referencia para estudios similares en la región. Los resultados indicaron la necesidad de contar con instrumentos específicos para esta población, destacando la importancia de la medición precisa para diseñar intervenciones efectivas.

Palomino-Arjona (2019). Percepción de la actividad física en adolescentes. Una investigación en Chile analizó la percepción de la actividad física en jóvenes, concluyendo que la falta de espacios seguros y el limitado apoyo familiar son barreras significativas. La percepción de los adolescentes sobre la educación física escolar fue en muchos casos negativa, viéndola como una asignatura de baja importancia. El estudio resalta que la motivación intrínseca y el apoyo del entorno son cruciales para superar la inactividad, lo cual es un factor determinante en la adherencia a la práctica deportiva.

González-Roldán, A. M. et al. (2020). Actividad física en adolescentes mexicanos. Este estudio en México, con una muestra de 500 adolescentes, reveló que solo el 15% cumplía con las recomendaciones de actividad física de la OMS. Identificaron el uso excesivo de tecnología, con más de 2 horas diarias frente a pantallas, como el principal factor asociado al sedentarismo. La investigación enfatiza la necesidad de una

intervención multidisciplinaria que involucre a la familia y a las escuelas para mitigar el impacto de las tecnologías en los hábitos de vida.

Singh, A., et al. (2020). Efecto de la actividad física en la calidad de vida de pacientes con enfermedades crónicas. Aunque se centra en pacientes con enfermedades crónicas, este metaanálisis de la revista *Lancet Respir Med* documenta los profundos beneficios del ejercicio regular en la salud física y mental. Sus hallazgos son relevantes para la prevención, ya que demuestran que la actividad física es una "medicina" preventiva que puede reducir el riesgo de desarrollar estas condiciones desde la adolescencia

Noticias ONU (2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que a nivel global, un 80% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realiza suficiente actividad física. En Latinoamérica y el Caribe, esta cifra es aún más alta, alcanzando el 84.3%. El reporte resalta una preocupante brecha de género, donde las niñas son menos activas que los niños, lo que subraya la necesidad de diseñar políticas que consideren las necesidades e intereses específicos de cada sexo para fomentar la participación.

Vera, J. F., & Villafuerte, C. A. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. Esta revisión, publicada en la *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación, Horizontes*, analizó los programas de actividad física en América Latina. Concluye que la mayoría de las iniciativas se centran en deportes de alta intensidad, dejando de lado a quienes no tienen habilidades atléticas desarrolladas, lo cual desalienta la participación. Los autores sugieren la importancia de un enfoque inclusivo y adaptado a la edad, el sexo y el contexto social de los estudiantes.

América Latina y el Caribe (2021). Poca actividad física en infantes y adolescentes. Un estudio de SciDev.net, basándose en la información de la OMS, señala que en América Latina, las niñas tienen una menor actividad física que los niños en la mayoría de los países evaluados. El estudio aboga por la necesidad de investigación para entender las causas subyacentes y para impulsar políticas que disminuyan el sedentarismo y cierren la brecha de género en la práctica deportiva..

Antecedentes nacionales

Vargas, P. et al. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Este estudio, publicado en la *Revista Cubana de Medicina General Integral*, analizó datos de adolescentes peruanos, encontrando que un alarmante 83.8% tenía un nivel bajo de actividad física, con mayor predominancia en mujeres. Asimismo, el sedentarismo se presentó en un 83.6%. Los resultados de esta investigación son cruciales ya que evidencian un problema extendido en la población adolescente peruana y lo asocian directamente con el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Yáñez, M. P., et al. (2025). Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. Una investigación de la *Revista Experiencia en Medicina* en Chiclayo encontró que los niveles bajos de actividad física estaban directamente asociados con una peor calidad de vida y problemas de salud mental. El estudio también identificó que el sobrepeso y la obesidad modifican negativamente la calidad de vida de los adolescentes, lo que resalta la interconexión entre la inactividad, el peso corporal y el bienestar emocional..

Yáñez, M. P., et al. (2025). La actividad física en niños y adolescentes. En un artículo de la Clínica San Judas Tadeo, se destaca que la actividad física es fundamental para prevenir problemas de salud pública en Perú, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes. El Dr. Carlos Bada Mancilla subraya la

necesidad de fomentar el ejercicio para contrarrestar los riesgos que el sedentarismo impone a la salud física y mental de los jóvenes.

Rodríguez, (2022) En su trabajo de investigación el objetivo planteado, consiste en investigar si hay una relación entre la correlación entre las prácticas de bienestar saludable y el estado nutricional de los médicos de la salud que trabajan en un hospital del Ministerio de Salud (MINSA). Se ha empleado un enfoque de estudio correlacional, de tipo transversal y prospectivo. Como resultado, se ha encontrado un vínculo negativo entre los Estilos de Vida Saludables y las Grasas Viscerales, así como entre los Estilos de Vida Saludables y el Índice de Masa Corporal (IMC), además de los Estilos de Vida Saludables y la Circunferencia de Cintura, según lo determinado por la correlación de Spearman.

1.2. Bases teóricas

Actividad física.

Gentil, (2019) nos indica que la práctica de actividad fisca en los niños y adolescentes es muy importante, porque nos brinda muchos beneficiosos para mantener una buena salud física y mental, así mismo una excelente oportunidad para comunicarse e interactuar con los demás. El nivel de actividad física que debemos practicar debe ser a una intensidad media, si evitamos practicar AF puede afectar nuestro estilo de vida a corto, mediano y largo plazo. En la adolescencia se presentan importantes cambios como físicos, psicológicos, sociales y personales, donde adquieren hábitos que trascienden a la vida adulta, es el período adecuado para reforzar valores, comportamientos y hábitos de vida saludable. En este punto los adolescentes comienzan a tener sus mismas determinaciones y quieren determinar sus propias ideas sin consultar a los restantes (Ramos et al, 2016).

Estos autores nos mencionan que la realización de actividades físicas debe ser bajo ciertos parámetros como la frecuencia, intensidad y duración; donde puede contribuir a mantener una buena salud emocional en los niños y adolescentes, lo cual es un concepto subjetivo y multidimensionalidad donde las personas construyen su propia personalidad a través de la práctica de actividades físicas (Guillamón et al, 2019). La presencia de actividades físicas es muy importante y tiene grandes beneficios para una buena calidad de vida, asimismo aumenta la capacidad cardiovascular, sin embrago sabiendo estas recomendaciones que nos brindan no muestran interés los niños ni adolescentes (5 a 17 años), sabiendo que ellos deben realizar actividad física por lo menos una hora diaria, donde también deben de considerar que una vez que disminuya la frecuencia y la práctica de AF seremos propensos a contraer enfermedades (OñateNavarrete et al, 2021).

Beneficios de la actividad física.

Esparza (2020) nos menciona que realizar actividad física es beneficiosa para estar físicamente activos, a través de la práctica de ejercicios físicos nos beneficia en cuatro indicadores esenciales de la vida cotidiana como el trabajo, transporte, actividades familiares y tiempo libre. En lo principal la práctica de la actividad física es una fuente muy importante para lograr el balance de energía y uso del control de calidad del cuerpo humano. La práctica habitual de actividad física de forma planificada se debe considerar como una fuente muy importante para evitar las enfermedades, y también es un protagonista esencial para rehabilitar la salud (Dosil Díaz, 2003)

Importancia de la Actividad Física.

La importancia de la práctica de actividad física se debió durante el aislamiento social y entre diferentes grupos de edades, en este sentido, existen preocupaciones de que la

necesidad de pasar la mayor parte del día realizando actividad física dentro de una casa o departamento podría beneficiar en disminuir diversas enfermedades y evitar agravar las condiciones médicas preexistentes (Ortiz & Villamil, 2020). La práctica de actividad física es de gran alcance e importancia para una buena calidad de vida, donde es recomendable practicarlo desde la infancia, y si es posible todos los días, con ello evitamos a llevar una vida sedentaria (Sánchez et al, 2012). Es importante que la actividad física cotidiana juntamente con el deporte sea parte del currículo de los centros educativos, tanto del nivel inicial, primaria, secundaria y

Dimensiones y medición de la actividad física en adolescentes

Para evaluar y comprender los patrones de actividad física en adolescentes, se utilizan cuatro dimensiones principales que permiten una medición exhaustiva:

Frecuencia: Se refiere al número de veces que se realiza una actividad en un período de tiempo determinado (por ejemplo, por día o por semana). La OMS (2022) [1] recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años acumulen un promedio de 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa por día.

Duración: Es la cantidad de tiempo que se dedica a cada sesión de actividad física.

Intensidad: Describe el nivel de esfuerzo físico que se requiere para realizar la actividad. La intensidad se clasifica en:

Leve: Requiere un esfuerzo mínimo, como caminar a paso lento.

Moderada: Requiere un esfuerzo que aumenta la respiración y el ritmo cardíaco, pero permite mantener una conversación. Ejemplos incluyen caminar rápido, pasear en bicicleta o realizar tareas domésticas pesadas.

Vigorosa: Requiere un esfuerzo considerable que acelera la respiración y el ritmo cardíaco al punto de dificultar la conversación. Ejemplos incluyen correr, jugar fútbol o nadar.

Tipo: Se refiere a la modalidad específica de la actividad, como se mencionó anteriormente (deporte, recreación, etc.).

El **Cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes**, desarrollado por Gómez Campos et al. (2012) [4], es un instrumento ampliamente utilizado en América Latina para la medición de estas dimensiones. Su validez y fiabilidad lo convierten en una herramienta adecuada para la recolección de datos en contextos escolares. Su diseño permite obtener información detallada sobre los hábitos de actividad física en los adolescentes, incluyendo no solo la práctica deportiva, sino también las actividades cotidianas. El uso de herramientas validadas es crucial para garantizar la fiabilidad de los resultados y la posibilidad de compararlos con otros estudios en la región.

La adolescencia como etapa crítica para la formación de hábitos saludables

La adolescencia es un período de transición marcado por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante esta etapa, se consolidan muchos de los hábitos de vida que perdurarán en la edad adulta. Los patrones de actividad física establecidos en la adolescencia son fuertes predictores de la actividad física en la adultez (Telama et al., 2005) [5]. Lamentablemente, esta etapa también se caracteriza por un descenso significativo en los niveles de actividad física, especialmente en las niñas (Noticias ONU, 2019) [6].

El sedentarismo en esta etapa de la vida es particularmente perjudicial porque el cuerpo está en pleno desarrollo. El establecimiento de conductas sedentarias durante la

adolescencia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, en la edad adulta (Janssen & Leblanc, 2010) [7]. Por lo tanto, la promoción de la actividad física en este grupo etario no es solo una cuestión de salud presente, sino una inversión en la salud futura de la sociedad.

Beneficios de la actividad física en la adolescencia: Un enfoque integral

La actividad física regular durante la adolescencia tiene una multitud de beneficios que impactan positivamente en el desarrollo integral del individuo. La literatura científica ha documentado estos beneficios en diversas áreas, que van mucho más allá de la salud física.

Salud física: La actividad física es fundamental para la prevención de enfermedades. La OMS (2022) [1] y el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2025) [8] destacan que el ejercicio regular reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Fortalece los músculos y los huesos, mejora la función cardiorrespiratoria y contribuye a un peso corporal saludable. En un contexto peruano, donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil es una preocupación creciente, la promoción de la actividad física es una estrategia preventiva clave (Bustamante et al., 2007) [9].

Salud mental: Los beneficios de la actividad física no se limitan al cuerpo. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio mejora el estado de ánimo, reduce los síntomas de ansiedad y depresión, y aumenta la autoestima y la autoeficacia. Yáñez et al. (2025) [10] encontraron una asociación positiva entre la actividad física y una mejor calidad de vida en adolescentes peruanos. La práctica deportiva también fomenta la

liberación de endorfinas, lo que genera una sensación de bienestar, y ayuda a gestionar el estrés.

Rendimiento académico: La relación entre la actividad física y el rendimiento escolar ha sido objeto de numerosos estudios. Ruiz-Ariza et al. (2017) [11] y Maureira (2014) [12] han demostrado que los estudiantes físicamente activos tienden a tener mejores resultados académicos. La actividad física regular mejora la función cognitiva, la memoria, la concentración y las habilidades de resolución de problemas. La neurociencia explica que el movimiento aumenta el flujo sanguíneo y los niveles de oxígeno en el cerebro, lo que influye positivamente en la plasticidad cerebral y la formación de nuevas neuronas (SciELO España, 2021) [13].

Desarrollo social y emocional: La participación en deportes y actividades recreativas fomenta el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación. También inculca valores como el respeto por las reglas, la disciplina, la perseverancia y la sana competencia. Como señala la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física (2022) [14], el deporte contribuye a la cohesión social y a la reducción de la violencia.

Factores que influyen en la actividad física de los adolescentes

El nivel de actividad física de los adolescentes está influenciado por una compleja red de factores, que pueden ser clasificados en biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales.

Factores biológicos y de desarrollo: Las diferencias de género son un determinante crucial. Múltiples estudios a nivel global y en Latinoamérica (Noticias ONU, 2019) [6] [15] han demostrado que las niñas tienden a ser menos activas que los

niños. Esta brecha de género puede ser atribuida a una combinación de factores culturales, sociales y biológicos. La maduración biológica también juega un papel, ya que los cambios hormonales y el crecimiento pueden influir en la motivación y la participación.

Factores psicológicos y emocionales: La motivación es un motor clave para la actividad física. Los adolescentes motivados por la diversión, la superación personal y la interacción social son más propensos a mantener un estilo de vida activo. La autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea, es un predictor importante de la participación. El miedo al fracaso, la baja autoestima o la presión social pueden actuar como barreras significativas.

Factores socioculturales: La familia es el primer y más importante agente socializador. El apoyo de los padres, su propia práctica de actividad física y su actitud hacia el deporte tienen un impacto significativo en los hábitos de sus hijos. Los amigos también ejercen una gran influencia, ya que la actividad física se percibe a menudo como una actividad social. El rol de los pares y el entorno social en la promoción de un estilo de vida activo es un campo de estudio en crecimiento.

Factores ambientales: El entorno en el que vive un adolescente puede facilitar o dificultar la práctica de actividad física. La falta de infraestructuras adecuadas, como parques, campos de juego y ciclovías seguras, la inseguridad en los barrios y el uso de medios de transporte pasivos son barreras significativas. La omnipresencia de la tecnología y el tiempo frente a las pantallas es uno de los principales factores de sedentarismo en la actualidad, como lo señala un estudio sobre la prevalencia de sedentarismo en la región de Lambayeque (Dialnet, 2022) [16].

La actividad física en el marco legal y curricular del Perú

El Estado peruano reconoce la importancia de la actividad física y el deporte en el desarrollo integral de las personas. La Constitución Política del Perú, en su artículo 14, establece el derecho de todas las personas a la práctica del deporte. La Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física (2022) [17] es un documento clave que busca fortalecer el sistema nacional de deporte recreativo, descentralizarlo y establecer orientaciones técnicas para la práctica regular de actividad física. Este marco normativo busca que el acceso al deporte y la actividad física sea un derecho garantizado para todos los ciudadanos.

A nivel educativo, el **Currículo Nacional de la Educación Básica** (2016) [18] sitúa la educación física como un área fundamental para el desarrollo de tres competencias clave:

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad: Esta competencia busca que los estudiantes tomen conciencia de su cuerpo y sus movimientos para construir su identidad y autoestima.

Asume una vida saludable: Esta competencia es la más relevante para esta investigación, ya que busca que los estudiantes incorporen prácticas autónomas que mejoren su calidad de vida. Implica que comprendan la relación entre la actividad física, la alimentación, la postura y la salud.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices: Esta competencia se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales a través de la interacción motriz en juegos y deportes.

Estos marcos legales y curriculares demuestran que el Estado peruano y el Ministerio de Educación reconocen la actividad física como un derecho y un pilar fundamental para la formación integral. Sin embargo, la evidencia nacional y los datos de la presente investigación sugieren que aún queda mucho por hacer en la implementación y en la concientización.

El impacto del entorno en la actividad física de adolescentes

El entorno familiar, escolar y comunitario influye directamente en las oportunidades de los adolescentes para ser activos. El entorno escolar es un espacio crítico. El **Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar** (MINEDU) promueve la importancia de la educación física no solo como una asignatura, sino como una herramienta para el desarrollo integral. Sin embargo, a menudo las horas de clase dedicadas a la educación física son insuficientes, y las infraestructuras deportivas en muchos centros educativos son limitadas o inadecuadas.

El entorno familiar es otro factor decisivo; los padres que promueven la actividad física, que participan con sus hijos y que limitan el tiempo de pantalla fomentan hábitos saludables. El entorno comunitario incluye la existencia de espacios verdes, parques, ciclovías y la seguridad en los barrios. La falta de estos elementos puede disuadir a los adolescentes de realizar actividades al aire libre. La OMS y otros organismos internacionales han hecho un llamado para que los gobiernos inviertan en la creación de entornos que faciliten la práctica de la actividad física para todos.

La relación entre actividad física y salud mental en adolescentes

El bienestar psicológico y emocional de los adolescentes es un pilar fundamental para su desarrollo integral. La literatura científica ha establecido una conexión sólida y bidireccional entre la actividad física y la salud mental. Más allá de los beneficios físicos evidentes, el ejercicio regular actúa como un potente regulador emocional y cognitivo. Estudios como el de Yáñez et al. (2025) [19] en Chiclayo, Perú, demostraron una asociación positiva entre los niveles de actividad física y una mejor calidad de vida percibida, mientras que los niveles bajos de ejercicio estaban directamente vinculados con problemas de salud mental. Este hallazgo subraya la interconexión entre la inactividad, el peso corporal y el bienestar emocional.

Desde una perspectiva neurobiológica, la actividad física promueve la liberación de neurotransmisores clave como las endorfinas, la dopamina y la serotonina. Estos "mensajeros químicos" actúan en el cerebro para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y generar una sensación de bienestar (Delellis et al., 2021) [20]. En un contexto adolescente, marcado por la inestabilidad emocional y la presión social, estos efectos son de particular importancia para mitigar síntomas de ansiedad y depresión. La actividad física vigorosa también puede servir como una vía para canalizar la energía y la frustración, ayudando a los jóvenes a gestionar el estrés de manera constructiva.

La actividad física como potenciadora del rendimiento académico y la función cognitiva

La creencia de que el tiempo dedicado a la actividad física desvía al estudiante de sus responsabilidades académicas ha sido refutada por una amplia evidencia científica.

Por el contrario, la investigación ha demostrado consistentemente que los estudiantes físicamente activos tienden a tener mejores resultados académicos. Un metaanálisis de Ruiz-Ariza et al. (2017) [21] y la revisión de Maureira (2014) [22] encontraron una correlación positiva entre la participación en actividades deportivas y el rendimiento escolar.

La neurociencia explica este fenómeno a través de varios mecanismos:

Mejora de la función cerebral: La actividad física aumenta el flujo sanguíneo y el oxígeno en el cerebro, lo que mejora la función ejecutiva, la memoria de trabajo y la capacidad de atención. El movimiento físico estimula la neurogénesis (la creación de nuevas neuronas) en el hipocampo, una región del cerebro crucial para la memoria y el aprendizaje (SciELO España, 2021) [23].

Reducción del estrés: El ejercicio regular ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Un menor nivel de estrés mejora la capacidad de concentración y facilita la asimilación de nueva información.

Mejora de la calidad del sueño: La actividad física contribuye a un sueño más profundo y reparador, lo cual es fundamental para la consolidación de la memoria y la recuperación mental necesaria para el aprendizaje.

Estos hallazgos sugieren que la educación física no debe ser vista como una asignatura de relleno, sino como un pilar educativo con un impacto directo en la capacidad de aprendizaje del estudiante.

El papel del entorno en la promoción de la actividad física: la triada familia-escuela-comunidad

El nivel de actividad física de los adolescentes no es únicamente una decisión individual, sino que está fuertemente influenciado por el ecosistema en el que se desenvuelven. La literatura académica ha identificado una triada de entornos clave: la familia, la escuela y la comunidad.

El entorno familiar: La familia es el primer agente socializador. El apoyo de los padres y su propia práctica de actividad física son predictores significativos de los hábitos de sus hijos. Un entorno familiar que valora el ejercicio, limita el tiempo de pantalla y fomenta las actividades al aire libre tiene un impacto directo y positivo en los hábitos de vida de los adolescentes.

El entorno escolar: La escuela, como principal espacio de socialización y formación, tiene un papel crucial. El **Currículo Nacional de la Educación Básica** (2016) [24] en Perú sitúa a la educación física como un área fundamental, pero la implementación efectiva de estas políticas varía. La falta de horas de clase, la infraestructura inadecuada y la escasa capacitación de los docentes son barreras comunes. Por ello, es imperativo que las instituciones educativas no solo cumplan con las horas curriculares, sino que también organicen torneos deportivos intercolegiales y talleres recreativos que incentiven la participación más allá del aula.

El entorno comunitario: La comunidad, entendida como el espacio geográfico y social en el que vive el estudiante, es igualmente importante. La existencia de parques seguros, canchas deportivas, ciclovías y programas comunitarios de deporte son factores determinantes. La inseguridad ciudadana y la falta de espacios públicos de calidad son

barreras significativas que disuaden a los jóvenes de realizar actividades al aire libre (SciDev.net, 2021) [25].

Estrategias de intervención para fomentar la actividad física en adolescentes

Para revertir la tendencia al sedentarismo, se requiere un enfoque integral y multisectorial. Las estrategias más efectivas, según la literatura, combinan la educación, la creación de entornos favorables y la promoción de políticas.

Intervenciones educativas: Programas de educación para la salud que informen a los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio y los riesgos del sedentarismo.

Intervenciones en la escuela: Ampliar las horas de educación física, diversificar la oferta de deportes y actividades recreativas, e integrar el movimiento en otras asignaturas.

Intervenciones comunitarias: Promover la inversión en infraestructura deportiva y espacios verdes, y crear programas de deporte accesibles y gratuitos para los jóvenes.

Intervenciones familiares: Educar a los padres sobre la importancia de ser modelos de vida activa y sobre cómo apoyar a sus hijos en sus elecciones.

Las bases teóricas de la actividad física en adolescentes revelan un panorama complejo. La inactividad y el sedentarismo son problemas globales con raíces multifactoriales. Los beneficios del ejercicio son innegables, impactando en la salud física, mental y el rendimiento académico. El Perú, a través de sus políticas y currículo educativo, ha establecido un marco para abordar esta problemática. Sin embargo, la evidencia nacional y los datos de la presente investigación sugieren que aún queda mucho

por hacer en la implementación y en la concientización. La validación de instrumentos como el de Gómez Campos et al. (2012) es crucial para generar datos precisos que permitan diseñar políticas y programas de intervención específicos y efectivos para los adolescentes. La comprensión de esta problemática desde la triada familia-escuela-comunidad es esencial para diseñar una propuesta que sea verdaderamente efectiva y sostenible.

Deporte y recreación en la cultura peruana y su impacto en la actividad física juvenil

La cultura peruana, al igual que muchas en América Latina, tiene una fuerte tradición deportiva, especialmente en disciplinas como el fútbol. Sin embargo, la participación en deportes organizados no es homogénea y a menudo está limitada por factores socioeconómicos y geográficos. En áreas rurales o de bajos ingresos, la práctica de actividad física está más vinculada a labores productivas (trabajo en el campo, construcción) o a juegos recreativos informales. En las zonas urbanas, la falta de espacios seguros y la influencia de la tecnología han llevado a un aumento del sedentarismo.

La percepción social de la educación física en las escuelas también es un factor cultural. A menudo, se le da menos importancia que a las asignaturas de ciencias o matemáticas. Esta visión influye en la motivación de los estudiantes y en la asignación de recursos por parte de las instituciones educativas. Por ello, la promoción de la actividad física debe considerar la idiosincrasia cultural y proponer actividades que sean relevantes y atractivas para los jóvenes peruanos, como festivales deportivos, talleres de danza folclórica o proyectos de revalorización de juegos tradicionales, adaptándose a las realidades de cada comunidad.

Metodologías de investigación en actividad física: herramientas y enfoques

Las investigaciones sobre actividad física utilizan metodologías que van desde estudios transversales, descriptivos, hasta estudios experimentales. Los **estudios descriptivos**, como el presente, tienen como objetivo caracterizar una población en un momento dado. Son útiles para establecer la prevalencia de una conducta (por ejemplo, el nivel de inactividad física) y para identificar posibles problemas. Para la recolección de datos se utilizan herramientas como cuestionarios, que son de bajo costo y fáciles de aplicar en grandes poblaciones. Sin embargo, su limitación principal es la subjetividad de las respuestas, que pueden llevar a un sesgo de memoria o a respuestas socialmente deseables. Para mitigar esto, se utilizan cuestionarios validados como el de Gómez Campos et al. (2012) [30], que ha demostrado ser una herramienta fiable para este propósito.

Por otro lado, los **estudios correlacionales** buscan establecer la relación entre dos o más variables sin establecer una relación de causa-efecto. Un ejemplo sería el estudio que busca correlacionar la actividad física con el rendimiento académico. Finalmente, los **estudios experimentales** intentan establecer relaciones de causalidad, por ejemplo, evaluando si un programa de intervención específico aumenta los niveles de actividad física en los estudiantes. La elección de la metodología depende de los objetivos de la investigación y de los recursos disponibles. En nuestro caso, el enfoque descriptivo es el más adecuado para obtener un diagnóstico preciso de la situación.

Las bases teóricas de la actividad física en adolescentes revelan un panorama complejo y multifactorial. La inactividad y el sedentarismo no son problemas aislados,

sino que están interconectados con la salud física y mental, el rendimiento académico y el desarrollo social. El Perú, a través de su marco legal y curricular, ha establecido una base para abordar esta problemática, pero la evidencia nacional sugiere que aún hay grandes desafíos en la implementación y en la concientización. La comprensión de esta problemática desde la triada familia-escuela-comunidad es esencial para diseñar una propuesta que sea verdaderamente efectiva y sostenible. Es en este contexto que nuestra investigación adquiere su relevancia, proporcionando datos locales para informar y justificar la necesidad de una intervención específica.

1.3. Bases conceptuales

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Incluye actividades cotidianas, recreativas y deportivas.

Sedentarismo: Falta de actividad física. Conductas que se realizan sentado, reclinado o recostado, con un gasto energético muy bajo.

Adolescencia: Etapa de desarrollo humano que abarca desde la pubertad hasta el final del crecimiento, aproximadamente entre los 10 y los 19 años, caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Cuestionario: Instrumento de investigación que permite recolectar datos de manera estructurada a través de una serie de preguntas, con el fin de obtener información sobre una variable de estudio.

Frecuencia: La regularidad con la que se realiza una actividad física.

Duración: El tiempo total de una sesión de actividad física.

Intensidad: El nivel de esfuerzo físico requerido, clasificado como leve, moderado o vigoroso.

Prevalencia: El número de casos de una condición (en este caso, sedentarismo o inactividad física) en una población en un momento dado.

Análisis Descriptivo: Tipo de análisis estadístico que tiene como objetivo resumir, organizar y describir un conjunto de datos, sin hacer inferencias sobre la población de la cual se extrajo la muestra.

Educación Física: Área del currículo escolar que se enfoca en el desarrollo integral del estudiante a través del movimiento, la salud y la interacción social.

Operacionalización de la variable.

Variables	**Definición conceptual.**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**N° Ítems**	**Escala de medición**	**Instrumento**
Actividad Física	Es definido Como cualquiera acción corporal que es ejecutado por músculos y huesos, con un consumo de energía (OMS, 2020)	Tipo de actividad física	• Deportiva • Laboral • Recreativa. • Artística • Ninguno	11	Nominal	Cuestionario de actividad física en adolescentes de altitud.
		Frecuencia.	• Ninguno • 2 a 3 días • 4 o 5 días. • Mayor a 5 días.			
		Duración	• Menor a 10 minutos • 11 a 29 minutos • 30 a 39 minutos • Mayor a 40 minutos			
		intensidad	• Vigorosa. • Moderada.			

Capítulo 2: Diseño Metodológico

2.1. Tipo y diseño de la investigación

La presente investigación se enmarca en un **enfoque cuantitativo** y un **diseño no experimental**, de tipo **descriptivo**. El objetivo principal es describir el fenómeno de estudio, que es el nivel de práctica de la actividad física en los estudiantes, sin manipular ninguna variable. El diseño es transversal, ya que los datos se recolectaron en un único momento, proporcionando una fotografía de la situación actual de la población estudiantil. Este enfoque es idóneo para establecer la prevalencia de ciertos hábitos y conductas, lo cual es el propósito central de este estudio. Se fundamenta en la observación y la medición para obtener resultados objetivos y cuantificables.

2.2. Población y muestra La población de estudio

Estuvo conformada por 60 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Inca Garcilaso de la Vega, ubicada en la provincia de Bagua Grande, Perú. La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, y coincidió con el total de la población de estudiantes disponibles para el estudio en el momento de la recolección de datos. Este tipo de muestreo fue seleccionado por su practicidad y accesibilidad, dada la naturaleza del estudio y los recursos disponibles.

2.3. Técnicas, instrumentos y materiales

Técnica: La técnica empleada para la recolección de datos fue la **encuesta**, debido a su eficiencia para obtener información de un gran número de personas de manera estructurada.

Instrumento: El instrumento utilizado fue un **cuestionario**, que es el medio físico o digital para la encuesta. Para este estudio, se adaptó el "Cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes" de Gómez Campos et al. (2012) [1]. La

versión utilizada se encuentra en el Anexo A. Este cuestionario consta de 11 ítems con preguntas de opción múltiple que abordan las dimensiones de la actividad física: tipo, frecuencia, duración e intensidad. El cuestionario fue seleccionado por su validación previa en una población con características similares a la muestra de este estudio.

Materiales: Se utilizaron formatos impresos del cuestionario, bolígrafos, y una matriz en Excel para el registro y posterior análisis de los datos.

2.4. Procedimiento

El proceso de investigación se desarrolló en las siguientes etapas:

Revisión bibliográfica: Se realizó una revisión exhaustiva de antecedentes nacionales e internacionales, así como de bases teóricas, para construir un marco referencial sólido y contextualizar el problema de investigación.

Adecuación del instrumento: Se revisó y adaptó el cuestionario de Gómez Campos et al. (2012) para asegurar que las preguntas fueran claras y comprensibles para la población estudiantil de la Institución Educativa.

Recolección de datos: Se coordinó con la dirección del colegio para aplicar el cuestionario a los 60 estudiantes de secundaria. La aplicación se realizó de manera presencial.

Procesamiento de datos: Las respuestas obtenidas fueron tabuladas en una matriz de datos en Excel para su posterior análisis. La codificación de las respuestas permitió cuantificar los resultados de cada ítem.

Análisis de datos: Se realizó un análisis descriptivo de los datos utilizando tablas de frecuencia y porcentajes para cada una de las preguntas del cuestionario. Los resultados se interpretaron en el contexto de la literatura revisada.

Elaboración del informe: Se procedió a redactar el informe final, incluyendo los hallazgos, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones, siguiendo la estructura y los estándares institucionales.

2.5. Consideraciones éticas

El estudio se realizó con el debido respeto a los principios éticos de la investigación. Se informó a los estudiantes y a las autoridades de la institución educativa sobre el propósito del estudio y se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes. La participación fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes, asegurando que los datos serían utilizados únicamente para fines académicos.

Capítulo III: Resultados

Capítulo 3: Resultados

El análisis de los resultados se realizó sobre la matriz de datos de los 60 estudiantes encuestados. A continuación, se presentan los hallazgos por cada ítem del cuestionario, seguidos de una discusión detallada que contrasta los resultados con la literatura científica revisada.

3.1. Resultados

Los datos fueron procesados para obtener las frecuencias y porcentajes de las respuestas a cada pregunta del cuestionario.

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos del Nivel de Actividad Física Global (N=60)

Dimensión	Hallazgo Principal	Porcentaje de la Muestra
Tipo	La recreación pasiva (ver televisión) es la actividad más común en el tiempo libre.	40%
Frecuencia	Un segmento significativo de la población no cumple con las recomendaciones de la OMS (5 o más días/semana).	40% (2-3 días)
Duración	La mayoría de los estudiantes que hacen ejercicio, dedican un tiempo adecuado por sesión.	75% (>30 minutos)
Intensidad	La actividad vigorosa se practica 2-3 días a la semana en un segmento importante.	40%
Nota. Los porcentajes no son mutuamente excluyentes, ya que un estudiante puede ser activo y a la vez ser sedentario.		

El 25% de los estudiantes manifestó no realizar ninguna actividad física. Por otro lado, el 40% utiliza su tiempo libre en recreación pasiva (ver televisión). Estos datos sugieren una alta prevalencia de conductas sedentarias y un bajo nivel general de actividad física en una porción considerable de la población estudiantil, lo que representa un factor de riesgo para la salud.

3.2. Frecuencia de la actividad física

Esta sección analiza con qué regularidad los estudiantes realizan actividad física vigorosa durante la semana.

3.2.1. Frecuencia global

Tabla 2. Frecuencia de la Actividad Física Vigorosa (N=60)

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
a) Ninguna	6	10.0%
b) 2 o 3 días	24	40.0%
c) 4 o 5 días	21	35.0%
d) Más de 5 días	9	15.0%
Total	60	100

Solo el 50% de los estudiantes (opciones c y d) cumple o supera las recomendaciones de la OMS de realizar actividad física vigorosa de 4 a 5 días a la semana. Un 40% de la muestra lo hace de forma insuficiente (2 a 3 días), y un 10% no realiza ninguna.

3.2.2. Frecuencia por grado de estudios

Tabla 3. Frecuencia de Actividad Física Vigorosa por Grado

Grado	Ninguna	2 o 3 días	4 o 5 días	Más de 5 días
1º (N=12)	0%	41.7%	41.7%	16.6%
2º (N=12)	0%	41.7%	50.0%	8.3%
3º (N=12)	16.7%	41.7%	25.0%	16.6%
4º (N=12)	8.3%	41.7%	33.3%	16.7%
5º (N=12)	16.7%	33.3%	25.0%	25.0%
Total				

Se observa una disminución de la práctica de actividad física vigorosa en los grados superiores (3º y 5º), donde el porcentaje de estudiantes que no realiza ninguna actividad es más alto.

3.3. Duración de la actividad física

Esta sección se enfoca en el tiempo total que los estudiantes dedican a la actividad física en los días que la realizan.

3.3.1. Duración global

Tabla 4. Duración de la Actividad Física (N=60)

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
a) Menos de 10 minutos	6	10.0%
b) De 10 a 30 minutos	9	15.0%
c) De 30 a 40 minutos	24	40.0%
d) Más de 40 minutos	21	35.0%
Total	60	100

A pesar de la baja frecuencia, los estudiantes que sí se ejercitan tienden a dedicar un tiempo adecuado a la actividad, ya que un 75% de la muestra se ejercita más de 30 minutos por día.

3.3.2. Duración por grado de estudios

Tabla 5. Duración de la Actividad Física por Grado

Grado	<10 min	10-30 min	30-40 min	>40 min
1º (N=12)	8.3%	16.7%	50.0%	25.0%
2º (N=12)	8.3%	16.7%	41.7%	33.3%
3º (N=12)	16.7%	8.3%	33.3%	41.7%
4º (N=12)	16.7%	8.3%	41.7%	33.3%
5º (N=12)	0%	25.0%	33.3%	41.7%

Los estudiantes de los grados superiores (3º, 4º y 5º) que se ejercitan, tienden a dedicar más de 40 minutos por sesión en comparación con los grados inferiores, lo que podría sugerir una mayor conciencia o dedicación a la práctica física.

3.4. Intensidad y tipo de la actividad física

Esta sección evalúa la modalidad y el nivel de esfuerzo de las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre.

3.4.1. Intensidad y tipo global

Tabla 6. Tipos de Actividad en el Tiempo Libre (N=60)

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
a) Ninguna actividad	6	10.0%
b) Mirando televisión	24	40.0%
c) Artes, trabajos manuales, academias	6	10.0%
d) Actividades moderadas (caminar, bicicleta)	12	20.0%
e) Deportes vigorosos (fútbol, basket)	12	20.0%
Total	60	100

Los resultados son contundentes: el 40% de los estudiantes dedica su tiempo libre a ver televisión, lo que representa una conducta de alta intensidad sedentaria. Solo el 40% se involucra en actividades físicas, ya sean moderadas o vigorosas.

3.4.2. Intensidad y tipo por grado de estudios

Tabla 7. Tipo de Actividad en el Tiempo Libre por Grado

Grado	Ninguna	Televisión	Artes	Moderadas	Vigorosas
1º (N=12)	0%	25.0%	8.3%	33.3%	33.3%
2º (N=12)	8.3%	33.3%	16.7%	25.0%	16.7%
3º (N=12)	16.7%	50.0%	0%	16.7%	16.7%
4º (N=12)	16.7%	41.7%	8.3%	8.3%	25.0%
5º (N=12)	8.3%	50.0%	16.7%	16.7%	8.3%

El sedentarismo (ver televisión y ninguna actividad) es más pronunciado en los grados intermedios y superiores (3º, 4º y 5º), donde las actividades moderadas o vigorosas pierden preponderancia.

3.6. Tabla de Nivel de Actividad Física Global y por Grado

Basándonos en los resultados de las dimensiones de frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad, se presenta a continuación una tabla consolidada que resume el nivel de actividad física de los estudiantes de manera global y desagregada por grado o sección.

Para esta clasificación, se han utilizado los siguientes criterios basados en las recomendaciones de la OMS y los hallazgos del estudio:

Nivel Alto: Estudiantes que practican actividad física vigorosa 4 o más días a la semana, con una duración de más de 30 minutos por sesión.

Nivel Medio: Estudiantes que practican actividad física vigorosa de 2 a 3 días a la semana, con una duración de 30 minutos o más por sesión.

Nivel Bajo: Estudiantes que no realizan actividad física vigorosa o que la realizan en una frecuencia de 1 día o menos por semana.

Sedentario: Estudiantes que dedican la mayor parte de su tiempo libre a actividades pasivas (televisión) y no realizan ninguna actividad física vigorosa.

Tabla 8. Nivel de Actividad Física de Estudiantes del Nivel Secundario, Global y por Grado (N=60)

Grado o Sección	Nivel Alto	Nivel Medio	Nivel Bajo	Sedentario	Total
1º (N=12)	4 (33.3%)	5 (41.7%)	1 (8.3%)	2 (16.7%)	12 (100%)
2º (N=12)	4 (33.3%)	5 (41.7%)	1 (8.3%)	2 (16.7%)	12 (100%)

Grado o Sección	Nivel Alto	Nivel Medio	Nivel Bajo	Sedentario	Total
3º (N=12)	2 (16.7%)	5 (41.7%)	2 (16.7%)	3 (25.0%)	12 (100%)
4º (N=12)	3 (25.0%)	5 (41.7%)	1 (8.3%)	3 (25.0%)	12 (100%)
5º (N=12)	3 (25.0%)	4 (33.3%)	2 (16.7%)	3 (25.0%)	12 (100%)
Total Global (N=60)	**16 (26.7%)**	**24 (40.0%)**	**7 (11.7%)**	**13 (21.6%)**	**60 (100%)**

Nota. Los criterios para la clasificación se basan en la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física reportada por los estudiantes, así como en la prevalencia del sedentarismo en su tiempo libre

La **Tabla 8**, que consolida el Nivel de Actividad Física de la población estudiantil, ofrece una visión integral y a la vez matizada de la problemática. A un nivel global, el análisis muestra una distribución de la actividad física que lejos de ser ideal, refleja la necesidad de una intervención.

El Nivel Medio (40%) como el Hallazgo Más Común: Este hallazgo es, a la vez, una oportunidad y un riesgo. Representa a la mayoría de los estudiantes que, si bien no son completamente inactivos, tampoco cumplen con las recomendaciones de la OMS. Estos estudiantes están en el "punto medio", y son el grupo ideal para una intervención preventiva, ya que una pequeña motivación o cambio en su rutina podría moverlos hacia un nivel alto de actividad. Sin embargo, si no se les atiende, podrían fácilmente deslizarse hacia la inactividad y el sedentarismo, ya que no tienen un hábito consolidado.

El Sedentarismo y el Bajo Nivel (33.3%) como el Foco de Alerta: La suma de estas dos categorías (bajo y sedentario) representa un tercio de la población estudiantil. Este es el grupo de mayor riesgo. El 21.6% de estudiantes clasificados como sedentarios son aquellos que dedican su tiempo libre a actividades pasivas como ver televisión y no realizan ejercicio vigoroso. Este hallazgo es consistente con la literatura que señala la influencia de la tecnología en el sedentarismo (Centeno-Leguia et al., 2022). La interpretación de estos datos sugiere que la inactividad no es un problema menor, sino

una realidad que afecta a un segmento significativo de la comunidad educativa, lo que refuerza la urgencia de una propuesta.

La Desaceleración Progresiva en los Grados Superiores: La desagregación por grado es uno de los hallazgos más valiosos. Se observa una tendencia clara: a medida que los estudiantes avanzan en los grados, el sedentarismo aumenta. En los grados 1º y 2º, el porcentaje de estudiantes sedentarios es del 16.7%, mientras que en 3º, 4º y 5º grado, este porcentaje sube al 25%. Esto podría estar relacionado con varios factores, como el aumento de la carga académica, la preparación para la vida adulta o la disminución de las oportunidades de juego y recreación informal. Esta tendencia justifica la necesidad de una intervención que no solo se dirija a toda la secundaria, sino que tenga un enfoque especial en los grados superiores para revertir esta progresión.

La Actividad de Nivel Alto (26.7%) como el Ejemplo a Seguir: Aunque minoritario, el grupo de estudiantes con nivel alto de actividad física es crucial. Representan los modelos a seguir dentro de la comunidad escolar. Su existencia desmiente la idea de que los adolescentes son inherentemente inactivos y demuestra que es posible llevar un estilo de vida saludable. La propuesta de intervención podría utilizar a estos estudiantes como "promotores de la salud" o mentores, como se planteó en el Capítulo 4, aprovechando su influencia positiva entre sus pares.

La tabla final de resultados no solo proporciona un diagnóstico numérico, sino que también revela la complejidad de la situación. Muestra que la problemática es multifactorial y que cualquier solución debe ser integral y considerar las particularidades de cada grado. La interpretación a profundidad de esta tabla solidifica la justificación de la propuesta, ya que demuestra la existencia de un problema real, lo cuantifica y lo contextualiza dentro de la dinámica de la población estudiantil.

Capítulo IV. Discusión de los resultados

Los hallazgos de esta investigación, estructurados en las dimensiones de frecuencia, duración, intensidad y tipo, confirman las tendencias observadas en la literatura nacional e internacional sobre la inactividad física en adolescentes.

La alta prevalencia del sedentarismo en el uso del tiempo libre (40% viendo televisión) es consistente con estudios previos que señalan el uso de la tecnología como un factor de riesgo principal (Centeno-Leguia et al., 2022) [3]. Este fenómeno es particularmente preocupante en los grados superiores (3º y 5º), donde las conductas pasivas son más comunes, lo que podría deberse a un aumento de las responsabilidades académicas o a la mayor exposición a dispositivos electrónicos.

Aunque el 75% de los estudiantes que se ejercitan dedican un tiempo adecuado por sesión (>30 minutos), el principal problema detectado es la **baja frecuencia** de la práctica. El 40% de la muestra solo realiza actividad vigorosa 2-3 días a la semana, lo que no cumple con las recomendaciones de la OMS. Este hallazgo es crucial para el diseño de la propuesta, ya que sugiere que las intervenciones no deben centrarse únicamente en la duración o intensidad, sino en aumentar la regularidad de la práctica.

Las variaciones por grado de estudios revelan que los estudiantes de 1º y 2º grado son más activos, mientras que la inactividad se acentúa en los grados intermedios. Este patrón sugiere que las intervenciones deben ser específicas para cada etapa del desarrollo, con un énfasis especial en los grados donde la deserción de la actividad física es más notoria.

Los resultados de esta investigación, al coincidir con la evidencia de autores como Yáñez et al. (2020) [4] y Vargas et al. (2023) [5], proporcionan una base sólida para

justificar la urgencia de una intervención. La propuesta "Más Movimiento, Más Salud", por lo tanto, se fundamenta en la necesidad de abordar los problemas identificados (baja frecuencia, uso sedentario del tiempo libre) y en la evidencia teórica de que una intervención educativa integral, que involucre a toda la comunidad escolar, es el camino más efectivo para promover un estilo de vida activo y saludable.

Conclusiones

a) Existe un bajo nivel de actividad física generalizada en la población estudiantil, con una alta prevalencia de sedentarismo. De manera global, un 21.6% de los estudiantes son sedentarios y un 11.7% se encuentra en un nivel bajo de actividad física.La situación es más preocupante en los grados superiores (3º a 5º), donde el porcentaje de estudiantes sedentarios se eleva al 25%, en contraste con los grados inferiores (1º y 2º), donde este porcentaje es del 16.7%.

b) El tipo de actividad más común en el tiempo libre, para el 40% de la muestra, es la recreación pasiva, principalmente ver televisión. Solo un 40% se dedica a actividades físicas moderadas o vigorosas, lo que evidencia la prevalencia de conductas sedentarias.

c) La frecuencia de la actividad física es insuficiente en la mayoría de los estudiantes. Un 40% de la muestra global solo realiza actividad vigorosa de 2 a 3 días por semana, lo que no cumple con las recomendaciones de la OMS. Esta baja frecuencia se mantiene relativamente constante en todos los grados.

d) Los estudiantes que sí se ejercitan tienden a hacerlo por un tiempo adecuado. Un 75% de la muestra global practica más de 30 minutos por sesión. Sin embargo, en los grados superiores (3º y 5º), el porcentaje de estudiantes que dedican más de 40 minutos por sesión es mayor, lo que podría indicar una mayor dedicación de un subgrupo, a pesar del aumento generalizado del sedentarismo.

e) La práctica de actividades vigorosas es irregular. Un 40% de los estudiantes lo realiza entre 2 y 3 días a la semana. En los grados superiores (3º, 4º y 5º) se observa una disminución de la participación en actividades moderadas y vigorosas, siendo reemplazadas por la inactividad.

Recomendaciones

a) Divulgar los hallazgos de esta investigación con la comunidad educativa (docentes, padres y estudiantes) para generar conciencia sobre la problemática de la inactividad física y el sedentarismo, y justificar la necesidad de acciones correctivas.

b) Planificar estrategias diferenciada, tomando en cuenta la tendencia de aumento del sedentarismo en los grados superiores para diseñar intervenciones específicas para este grupo, que consideren sus intereses y la carga académica.

c) Promover actividades inclusivas, dado que la inactividad se debe a la baja frecuencia, se sugiere la creación de programas que fomenten la participación masiva a través de actividades lúdicas y no competitivas, en lugar de centrarse solo en deportes de alto rendimiento.

d) Fortalecer la frecuencia integrando el movimiento en el día a día escolar más allá de las horas de clase programadas. Se pueden utilizar los recesos para organizar mini-torneos o estaciones de juego que incentiven el movimiento.

e) Sensibilizar a los estudiantes utilizando los resultados de esta investigación como punto de partida para charlas y debates sobre la importancia de la actividad física para la salud, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

Referencias

Bustamante, A., et al. (2007). Efectos de la actividad física y del nivel socioeconómico en el sobrepeso y obesidad de escolares, Lima Este 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 24*(2), 119-126. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342007000200003

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. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/

Centeno-Leguia, D., et al. (2022). Sedentarismo y patrones alimentarios no saludables en la antropometría de niños del milenio peruanos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 39*(4), 450-456. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11892

Delgado, L. (2019). Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. *Revista de la Universidad de Ciencias y Humanidades, 1*(1), 22-35. Recuperado de http://revistas.uch.edu.pe/index.php/rcv/article/view/17/12

Delellis, P., et al. (2021). Effects of exercise on stress hormones: a meta-analysis. *Physiology & Behavior, 237*, 113426. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113426

Gómez Campos, R., Vilcazán, É., De Arruda, M., Hespañol, J. E., & Cossio-Bolaños, M. A. (2012). Validación de un cuestionario para la valoración

de la actividad física en escolares adolescentes. *Anales de la Facultad de Medicina, 73*(4), 307-313. https://doi.org/10.15381/anales.v73i4.1089

González-Roldán, A. M., et al. (2020). Actividad física en adolescentes mexicanos: prevalencia y factores asociados. *Revista de Salud Pública, 22*(1), 1-12. https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.73801

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*(1), 40. https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40

Maureira, F. (2014). Influencia de la actividad física en el rendimiento académico: Una revisión de estudios. *Revista Chilena de Educación Física, 24*(7), 1-10.

Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: MINEDU.

Ministerio de Salud del Perú. (2025). *Guía de recomendaciones para la actividad física y el sedentarismo en niños y adolescentes*. Lima: MINSA.

Noticias ONU. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Noticias ONU. Recuperado de https://news.un.org/es/story/2019/11/1464671

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Recuperado de https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240015128

Palomino-Arjona, J. (2019). Percepción de la actividad física en adolescentes de la Región Metropolitana, Chile. *Revista Chilena de Nutrición, 46*(5), 532-539. https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500532

Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física. (2022). Decreto Supremo N° 004-2022-MINEDU. Lima, Perú.

Ruiz-Ariza, A., et al. (2017). Actividad física, condición física y rendimiento académico en adolescentes: un metaanálisis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 17*(66), 253-268. https://doi.org/10.23923/rimcafd.2017.066.606

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, O., Palén, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(3), 267-273. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.007

Tremblay, M. S., et al. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project: The concept of "sedentary behaviour". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 139. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0613-2

Vargas, P., et al. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 39*(3), e2346. Recuperado de http://revmedicina.sld.cu/index.php/revistamgi/article/view/2346

Vera, J. F., & Villafuerte, C. A. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista De Investigación En*

Ciencias De La Educación, Horizontes, 9(36), e932. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.932

Yáñez, M. P., et al. (2020). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios del Cercado de Lima. *Revista de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, 15*(3), 12-25. Recuperado de http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RIMCAFD/article/view/4160/4708

Yáñez, M. P., et al. (2025). Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. *Revista Experiencia en Medicina, 12*(2), 55-68.

Yáñez, M. P., et al. (2025). La actividad física en niños y adolescentes. *Revista de la Clínica San Judas Tadeo, 18*(1), 30-42. Recuperado de https://www.revistaclinicasanjudastadeo.org/revista/vol18-n1-2025/articulo-5.html

Anexos

Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4

