



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física en adolescentes que practican fútbol en
una academia deportiva de Villa María del Triunfo,
Lima**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Gabriel Felipe CASTREJON MALASQUEZ

ASESOR

Dr. Ángel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Castrejon, G. (2025). *Actividad física en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Gabriel Felipe Castrejon Malasquez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72972192
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-5938-4424
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Aníbal Mamai Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Díaz Andía
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jesús Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Christian Sair Torres Acosta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	42164633
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-

Tipo de documento	-
-------------------	---

Número de documento de identidad	
----------------------------------	--

Datos de investigación	
Línea de investigación	Pedagogía y didáctica
Grupo de investigación	-
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, Lima, Villa María del Triunfo 12°09'25" S y 76°55'53" O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 048-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UNA ACADEMIA DEPORTIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, LIMA**, que presenta el Bachiller; **GABRIEL FELIPE CASTREJON MALASQUEZ**, para optar el **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con MENCIÓN HONROSA** con la calificación de **DIECISIETE (17)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 11:10 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante

Dr. CHRISTIAN SAIR TORRES ACOSTA
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Ángel Anibal Mamani Ramos, en mi condición de asesor acreditado con el DICTAMEN VIRTUAL N° 063-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UNA ACADEMIA DEPORTIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, LIMA, presentado por el bachiller GABRIEL FELIPE CASTREJON MALASQUEZ para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 19 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación Física.

Lima, 26 de noviembre de 2025

Firma del Asesor _____

Nombres y Apellidos del asesor: Ángel Anibal Mamani Ramos

DNI: 01344424

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres y familia, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante que me motivaron a no rendirme en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud a la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por otorgarme la formación académica y profesional que me permite aportar al desarrollo del país, así como por inspirarme a ejercer mi carrera con responsabilidad, ética y compromiso.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	2
1.1 Determinación del problema.....	2
1.2 Formulación del problema.....	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos.....	3
1.4 Importancia de la investigación.....	4
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	6
2.1. Antecedentes del estudio.....	6
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	6
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	6
2.2 Bases teóricas.....	8
2.2.1 Actividad física.....	8
2.2.1.1 Definiciones.....	8
2.2.1.2. Actividad física y salud.....	8
2.2.1.3. Dominios de la actividad física.....	9
2.2.1.3.1. Actividades en el colegio.....	9
2.2.1.3.1.1. Educación física.....	10
2.2.1.3.1.2. Recreo.....	10
2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza.....	10
2.2.1.3.2. Transporte.....	11
2.2.1.3.2.1. Para ir y retornar del colegio.....	11
2.2.1.3.3. Actividades en tiempo libre.....	11
2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas.....	12
2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico.....	12
2.3 Definición de términos.....	13
2.3.1 Movimiento Corporal.....	13

2.3.2 Dimensión física.....	13
2.3.3 Actividades recreativas.....	13
2.3.4 Habilidades motrices.....	13
III. HIPÓTESIS Y VARIABLE.....	14
3.1 Hipótesis.....	14
3.1.1 Hipótesis general.....	14
3.1.2 Hipótesis específicas.....	14
3.2 Variable.....	14
3.3 Operacionalización de la variable.....	15
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	16
4.1 Área de estudio.....	16
4.2 Tipo y diseño de investigación.....	17
4.2.1 Tipo.....	17
4.2.2 Diseño.....	17
4.3 Población y muestra.....	17
4.3.1 Población.....	17
4.3.2 Muestra.....	17
4.4 Técnica e instrumento de recolección de información.....	18
4.5 Análisis estadístico.....	18
4.6 Aspectos éticos.....	19
V. RESULTADO Y DISCUSIÓN.....	20
5.1 Análisis descriptivo de resultados.....	20
5.1.1 Resultados de la actividad física.....	20
5.1.2 Resultados de los dominios de la actividad física.....	20
5.2 Análisis inferencial de resultados.....	21
5.2.1 Prueba de hipótesis general.....	21
5.2.2 Prueba de hipótesis específicas.....	21
5.3 Discusión de resultados.....	24
CONCLUSIONES.....	26
RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
ANEXOS.....	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable actividad física.....	15
Tabla 2. Características de la muestra según edad.....	18
Tabla 3. Cumplimiento de la AF para la salud según porcentaje.....	20
Tabla 4. AF para la salud por dominios de acuerdo a las medidas de tendencia central y de dispersión.....	20
Tabla 5. Análisis de diferencia de la AF para la salud de acuerdo con la edad.....	21
Tabla 6. Análisis de diferencia de las actividades en el colegio con relación a la AF de acuerdo con la edad.....	22
Tabla 7. Análisis de diferencia del transporte con relación a la AF de acuerdo con la edad.....	23
Tabla 8. Análisis de diferencia de las actividades en el tiempo libre con relación a la AF de acuerdo con la edad.....	23

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de la academia de fútbol donde se desarrolló el estudio.....	16
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de actividad física para escolares.....	36
Anexo 2. Matriz de consistencia.....	39

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue identificar el cumplimiento de la actividad física para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad. La investigación es de tipo no experimental y de diseño transversal descriptivo, donde se estudió a 79 adolescentes, a quienes se les aplicó el cuestionario de AF para escolares (CAFE). Los resultados mostraron que el 74.7 % de los adolescentes no cumplen acorde con la recomendación diaria de AF, en cambio el 25.3 % si cumple con lo ordenado. Los resultados de la AF de acuerdo con la edad presentaron un $p = 0.311 > .05$. En ese sentido, no existió una diferencia significativa de la AF de acuerdo con la edad de los adolescentes. Se concluyó que la mayoría de los participantes no cumple con los niveles de AF recomendados por la OMS, lo que resalta la necesidad de fortalecer estrategias desde la familia, la escuela y las academias deportivas para promover hábitos activos y sostenibles en esta etapa de la vida.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, adolescentes, grupo etario.

ABSTRACT

The main objective of the research was to identify compliance with physical activity for health in adolescents who play soccer at a sports academy in Villa María del Triunfo, Lima, both overall and according to age. The research is non-experimental and descriptive cross-sectional in design, studying 79 adolescents who were given the PA questionnaire for schoolchildren (CAFE). The results showed that 74.7% of adolescents do not comply with the daily PA recommendation, while 25.3% do comply. The PA results according to age showed a $p = 0.311 > .05$. In this sense, there was no significant difference in PA according to the age of the adolescents. It was concluded that most participants do not meet the PA levels recommended by the WHO, highlighting the need to strengthen strategies from the family, school, and sports academies to promote active and sustainable habits at this stage of life.

KEYWORDS: Physical activity, adolescents, age group.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa clave para la adquisición de hábitos que repercuten en la salud a lo largo de la vida. En este periodo, la AF se reconoce como un factor fundamental no solo para el bienestar corporal, sino también para favorecer el crecimiento cognitivo, emocional y social. La Organización Mundial de la Salud (2019) establece que los adolescentes deben llevar a cabo, como mínimo, 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa; sin embargo, más del 80 % no cumple con esta recomendación, lo que constituye una preocupación mundial en términos de salud pública. Investigaciones recientes (Salazar-Ruiz et al., 2023) confirman que el sedentarismo en la juventud se asocia a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades en la adultez, disminución del rendimiento escolar y problemas en las relaciones interpersonales. En el caso peruano, también se observa una tendencia creciente hacia la inactividad, condicionada debido a la utilización desmedida de dispositivos electrónicos, la ausencia de motivación y la limitada disponibilidad de espacios para realizar deporte (Cajas-Bravo et al., 2025).

Bajo esta problemática, resulta necesario analizar los escenarios donde los adolescentes desarrollan sus prácticas deportivas. En particular, las academias de fútbol representan un espacio relevante, pues, además de enseñar técnicas específicas del deporte, pueden convertirse en un medio para promover estilos de vida saludables. Por ello, esta investigación tuvo como finalidad examinar el nivel de cumplimiento de la AF en adolescentes que entrenan en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima. Desde un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo transversal, se evaluó el cumplimiento global de la recomendación de la OMS, así como las posibles diferencias según la edad y los distintos dominios de la AF como las actividades en el colegio, tiempo libre y transporte. Con este aporte, se debe recalcar que es importante el generar interés del alumnado, fortalecer la motivación y fomentar la adquisición de hábitos de AF que se mantengan más allá del entorno escolar (Ribero et al., 2024).

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Determinación del problema

A nivel mundial, el 60 % de las personas no cumple con la recomendación de realizar al menos una hora diaria de AF, lo cual es importante para mantener una buena salud, debido a que, un 80 % de los adolescentes no realiza AF de intensidad moderada a vigorosa, como se sugiere para su edad (Organización Mundial de la Salud, 2019). Asimismo, Sarangi et al. (2022) menciona que la falta de AF representa un problema importante, ya que, según datos de la OMS, alrededor del 31 % de las personas mayores de 15 años no son físicamente activas, lo que contribuye a aproximadamente 3.2 millones de muertes anuales. Además, la Organización Mundial de la Salud (2018) menciona que a nivel mundial, el 81 % de los adolescentes que están en etapa escolar no realiza la cantidad de AF recomendada para mantenerse saludables. Al respecto Salazar-Ruiz et al. (2023), señala a los adolescentes que actualmente no practican AF tienen mayor probabilidad de rechazar el deporte en la adultez, lo que podría incrementar su riesgo de padecer enfermedades en el futuro. Por ende, Díez Rico (2017), menciona que cada vez es más común ver en adultos como niños la disminución del nivel de AF diaria, lo cual afecta negativamente en su calidad de vida.

Ante el aumento de baja inactividad física en la adolescencia, es fundamental continuar investigando formas de guiar a los jóvenes hacia hábitos de vida saludables y promover la AF diaria (van Sluijs et al., 2021). Por ende, Cajas-Bravo et al. (2025) destaca que la falta de AF, el sedentarismo y la mala alimentación en los niños en edad escolar representan un serio problema de salud pública. Al respecto Prieto, (2019) menciona que la inactividad física y la baja condición física también pueden relacionarse con un bajo rendimiento escolar, dificultades para dormir, problemas en las relaciones sociales e incluso con la aparición temprana de enfermedades crónicas. Además, Chen et al. (2024) menciona las principales razones que limitan la práctica de AF en niños y adolescentes se encuentran la falta de motivación, la inseguridad emocional, la ausencia de apoyo familiar, la influencia negativa del entorno social, la escasa eficacia de las políticas gubernamentales y un entorno poco favorable para la AF. También, Zhao et al. (2024) resalta que en los adolescentes hay una disminución de la AF que favorece el uso excesivo de teléfonos inteligentes, lo que incrementa la inactividad física y conlleva a una pérdida de masa muscular y un aumento en la acumulación de grasa corporal.

Según lo alegado, esta problemática se evidenció en la población de estudio, donde se observó la adopción de hábitos no muy activos, la falta de motivación, la inseguridad emocional, la influencia negativa del entorno social y la carencia de espacios para practicar deporte.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

P. ¿Cómo es el cumplimiento de la actividad física para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad?

1.2.2 Problemas específicos

P1. ¿Cómo es el comportamiento de las actividades en el colegio con relación a la actividad física en global y según la edad?

P2. ¿Cómo es el comportamiento del transporte con relación a la actividad física en global y según la edad?

P3. ¿Cómo es el comportamiento de las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física en global y según la edad?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

O. Identificar el cumplimiento de la actividad física para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad.

1.3.2 Objetivos específicos

O1. Describir el comportamiento de las actividades en el colegio con relación a la actividad física en global y según la edad.

O2. Describir el comportamiento del transporte con relación a la actividad física en global y según la edad.

O3. Describir el comportamiento de las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física en global y según la edad.

1.4 Importancia de la investigación

Según la World Health Organization (2022), para mejorar la salud cardiovascular, respiratoria, muscular y ósea, así como para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, se recomienda que los adolescentes de entre 12 y 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa. Además de sus beneficios físicos, esta práctica también se ha vinculado con efectos psicológicos positivos, como una mejor gestión de la ansiedad y la depresión. Por ende, Cajas-Bravo et al. (2025) menciona que la AF se relaciona positivamente con el autoconcepto, por lo que la práctica de ejercicio como la percepción que los niños tienen de sí mismos deben considerarse elementos clave dentro de un enfoque cognitivo-social que favorezca su salud mental. Asimismo, Salazar-Ruiz et al. (2023) señala que diversos estudios destacan los numerosos beneficios que conlleva la práctica regular de AF en niños y adolescentes, entre los que se incluyen un mayor flujo sanguíneo en el cerebro, alteraciones en la liberación de neurotransmisores y cambios estructurales en el sistema nervioso. Además, Vaquero-Solís et al. (2024) indica que el porcentaje de adolescentes europeos que cumplen simultáneamente con las recomendaciones de AF, tiempo limitado frente a pantallas y horas adecuadas de sueño es muy bajo, alcanzando solo el 9.62 %. Por lo cual, Galindo (2019) señala que tanto a corto como a largo plazo, las personas que practican AF desde la adolescencia muestran efectos positivos en su salud y bienestar.

Ante los múltiples estudios que han demostrado una relación positiva entre la AF y el rendimiento académico, Salazar-Ruiz et al. (2023) menciona un ejemplo destacado que es el estudio de Pellicer-Chenoll et al. (2015), que evidenció que los estudiantes de cinco institutos en Barcelona que practicaban ejercicio obtenían mejores calificaciones que aquellos que no lo hacían. Por ende, Cajas-Bravo et al. (2025) menciona que la AF contribuye a mejorar la satisfacción con la vida, por lo que es fundamental que las instituciones educativas promuevan hábitos saludables mediante la creación e implementación de programas y estrategias que impulsen una forma de vida basada en la AF. Por ello, Ribero et al. (2024) destaca que es primordial el papel del docente en despertar el interés del alumnado, fortalecer su motivación y fomentar la adquisición de hábitos de AF que se mantengan más allá del entorno escolar. Además, Vaquero-Solís et al. (2024) indica que diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis han demostrado que mantener altos niveles de AF, dormir durante un tiempo adecuado y evitar estar sentado por más de ocho horas al día se asocia de forma positiva con múltiples indicadores de salud

física y psicosocial en niños y adolescentes. Asimismo, Cabanas-Sánchez (2016) menciona a los adolescentes que viven en hogares con un ambiente orientado al deporte tienden a dedicar menos tiempo a actividades sedentarias.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Cajas-Bravo et al. (2025), en el Callao, Perú, evaluaron a 162 escolares de educación primaria (edad promedio 10.22 años) con el objetivo de evaluar los niveles de AF, autoconcepto y satisfacción con la vida. El estudio determinó que los estudiantes presentan niveles moderados de AF sin diferencias entre géneros. En el autoconcepto, la dimensión familiar obtuvo los puntajes más elevados y la física fue moderadamente positiva. Además, las mujeres destacaron más en lo académico, social y familiar, mientras que los hombres lo hicieron en lo emocional y físico.

Alvis-Chirinos et al. (2017) realizaron un estudio en las ciudades peruanas de Chiclayo, Tarapoto y Huaraz, con una muestra de 1 241 escolares, con el propósito de identificar qué proporción de ellos cumplía con las pautas de AF recomendadas por la OMS. Los hallazgos evidenciaron que cerca del 50 % de los estudiantes evaluados alcanzaba dichos niveles recomendados.

Barandiarán (2023) en la ciudad de Trujillo, Perú, desarrolló una investigación con el propósito de analizar la relación entre la práctica de AF y el entorno familiar en los estudiantes de educación del nivel secundaria de una institución educativa estatal. Mediante un diseño transversal correlacional, se evaluó a 350 adolescentes utilizando el Cuestionario de Actividad Física para Escolares (CAFE) y el Cuestionario sobre el apoyo familiar a los hábitos de AF. Los hallazgos evidenciaron una correlación en gran manera significativa entre la AF y el entorno familiar, además de revelar que el 65.14 % de la muestra no cumplen con las recomendaciones de AF.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Salazar-Ruiz et al. (2023), en Granada, España, había 706 adolescentes (edad promedio de mujeres: 13.93 y varones: 13.12) con el que se buscó analizar la relación entre la AF y el rendimiento académico en adolescentes de Granada. Se concluyó que, aunque la práctica deportiva mejora ciertos hábitos y procesos cognitivos, no constituye un factor decisivo, ya que existen otras variables que también influyen en los resultados escolares.

Ribero et al. (2024), en Comarca de la Siberia, España, realizaron con 204 adolescentes, 92 chicos y 112 chicas (con edad promedio entre 10 y 16 años), buscar medir los niveles de AF y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, considerando también diferencias según el sexo. Se concluyó que ambos niveles resultaron bajos en esta población juvenil.

Medina et al. (2024), en Morelos, México, estudiaron a 1943 escolares (entre 10 y 14 años) y 1609 adolescentes (entre 15 a 19 años) con el fin de analizar los factores relacionados con el incumplimiento de las recomendaciones sobre conductas de movimiento y su vínculo con el estado nutricional en escolares y adolescentes mexicanos. Se concluyó que es fundamental promover hábitos saludables, como disminuir el tiempo frente a pantallas, mejorar el sueño y aumentar la AF, considerando la perspectiva de género y priorizando a las poblaciones urbanas con mayor nivel socioeconómico.

Vaquero-Solís et al. (2024), en Extremadura, España, participaron 452 estudiantes (comprendían entre 12 y 17 años) teniendo como propósito el objetivo de examinar las relaciones entre los comportamientos de movimiento durante las 24 horas con la felicidad subjetiva y calidad de vida, incluyendo el análisis de cómo cada comportamiento del movimiento, ajustado por edad y sexo, se asocia con el bienestar subjetivo, y determinar qué combinaciones de comportamientos saludables presentan una mayor asociación con la felicidad subjetiva y calidad de vida. Concluyeron que los jóvenes que cumplieron juntamente con las recomendaciones de AF, tiempo sedentario y sueño tienen una mayor salud psicosocial en comparación aquellos que no las cumplen. Así pues, una adecuada adquisición de estos comportamientos en la adolescencia favorecerá el desarrollo de una correcta salud psicosocial en la adolescencia, haciendo a las personas más resistentes a episodios de depresión, ansiedad y estrés.

Faúndez-casanova et al. (2023), en Chile, encuestó a 196 personas entre los 12 y 18 años de edad, quienes respondieron en su totalidad las preguntas con la finalidad de determinar el nivel de AF, el tiempo de pantalla (TP) y los hábitos de sueño (HS) en los adolescentes chilenos, durante la cuarentena por COVID-19. Se concluyó que estas variables se vieron más afectadas en el género femenino. Además, menciona la necesidad de monitorear conjuntamente los NAF, HS y TP para evitar trastornos relacionados a la salud de los estudiantes en tiempos de COVID-19. Asimismo, se recalcó la importancia de futuras

investigaciones con mediciones objetivas y ensayos controlados para obtener resultados más concluyentes

Gutiérrez-Higuera et al. (2023), en Nuevo León, México, estudiaron a 329 estudiantes que cursan el 3er grado en escuelas públicas de nivel secundaria localizadas en una población rural y urbana en México con el fin de analizar el nivel de AF y la autopercepción de la complexión física, por tipo de población (rural vs urbana) y sexo, según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos. Se concluyó que las etapas de cambio se asocian fuertemente con el nivel de actividad física, pero no con la percepción corporal. Además, el sexo resulta un factor determinante: los hombres son más activos que las mujeres, especialmente en fases de cambio más activas.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Definiciones

En adelante se presentan definiciones más relevantes compartidas por la comunidad científica con respecto a la AF. La Organización Mundial de la Salud (2019) define la AF como cualquier tipo de movimiento del cuerpo que es realizado por los músculos del sistema esquelético y que requiere el uso de energía. Asimismo, Geraldine (2024) define la AF como cualquier tipo de movimiento corporal o forma de acción motriz que una persona realiza de manera voluntaria y que requiere el uso de energía. Por otro lado, Hernandez (2020) define la AF como cualquier tipo de movimiento corporal, es decir, cualquier acción muscular que contribuya al consumo total de energía de una persona; esto incluye actividades cotidianas como andar en bicicleta, subir escaleras, caminar o realizar tareas diarias. Finalmente, Phillipps (2022) entiende que la AF es una acción que realiza el cuerpo, generalmente de forma intencionada, aunque a veces puede darse sin esa intención. Además, se emplea con distintos propósitos como la educación, el deporte, la recreación, la terapia o actividades útiles para la vida diaria.

2.2.1.2 Actividad física y salud

En la AF y salud, mantener un buen nivel de AF durante la infancia contribuye significativamente a una mejor salud, especialmente en cuanto al control del peso corporal, el funcionamiento metabólico y el fortalecimiento del sistema óseo (PATE et al., 2019). Además, existe evidencia sólida de que la AF moderada a vigorosa en jóvenes está

fuertemente asociada con diversos beneficios relacionados con la salud, como una mejor condición física y una reducción del riesgo de enfermedades (Piercy et al., 2018). Asimismo, la AF se ha convertido en un indicador clave de salud, ya que desempeña un papel esencial en la mejora de la forma física, la prolongación de la vida, la calidad de vida relacionada con la salud, el control del peso y la disminución del riesgo de morbilidad y mortalidad (Sundblad et al., 2008). Desde la perspectiva física, la actividad regular fortalece los músculos y huesos, mejora la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable (Qiu et al., 2023). En el ámbito mental, se ha comprobado que la AF reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la capacidad cognitiva, impactando positivamente en el rendimiento académico (Mandolesi et al., 2018). Además, la AF es un factor fundamental para la regulación de la maduración biológica, proporcionando estímulos fisiológicos necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados en niños y adolescentes (Alves & Alves, 2019). Finalmente, para potenciar todos estos beneficios, se sugiere implementar soluciones basadas en sistemas que incluyan políticas dirigidas a crear entornos escolares que promuevan la AF y garanticen una educación física de calidad (Vanderloo et al., 2025).

2.2.1.3. Dominios de la actividad física

2.2.1.3.1. Actividades en el colegio

El colegio es el segundo entorno en el que los adolescentes pasan más tiempo, después de sus casas, por lo cual, es fundamental que se les dedique un momento del día y un espacio adecuado dentro del horario escolar para que puedan realizar AF (Barandiarán, 2023). Asimismo, Rodríguez-Rodríguez et al. (2020) mencionan que los colegios representan la segunda casa donde los adolescentes pasan un buen tiempo durante el día, por lo cual, se consideran espacios clave para promover e incrementar la práctica de AF, con el objetivo de reducir el sedentarismo en esta etapa de la vida. Al respecto, Roncal (2024) menciona que las actividades deportivas o recreativas que se realizan durante la jornada escolar, como la educación física, los recreos activos o los talleres deportivos, juegan un papel fundamental en la promoción de la AF durante la infancia y la adolescencia. Asimismo, Kuzik et al. (2022) mencionan que las clases activas resultan beneficiosas en un 72 %, en comparación con los comportamientos sedentarios que suelen presentarse dentro del entorno escolar. Al respecto, Corbin et al. (2004) mencionan que el entorno escolar debe fomentar que los estudiantes realicen, cada día, al menos 60 minutos de AF vigorosa, realizada de forma intermitente y no necesariamente supervisada, siempre que resulte

agradable para ellos; esto contribuye a mejorar tanto su salud como su comportamiento en la vida diaria.

2.2.1.3.1.1. Educación física

La educación física se reconoce como una disciplina fundamental dentro del currículo nacional, ya que desempeña un papel clave en el desarrollo integral de niños y adolescentes. Esta área abarca dimensiones biomecánicas, psicológicas, culturales y sociales relacionadas con el movimiento humano (De Jesus et al., 2022). Asimismo, Mínguez (2020) menciona que la educación física se desarrolla con un enfoque adecuado, permite que los estudiantes adquieran conocimientos conceptuales, habilidades prácticas y actitudes positivas que los impulsen a incorporar la AF en su vida diaria. Además, Cabanas-Sánchez (2016) señala que aumentar la cantidad de clases de educación física por semana favorece que los estudiantes se mantengan más activos físicamente y participen con mayor entusiasmo en las actividades.

2.2.1.3.1.2. Recreo

El recreo, tradicionalmente visto como un momento de descanso entre clases, es considerado actualmente como un espacio valioso para el aprendizaje y la socialización, también, permite observar cómo se manifiestan los comportamientos motrices en los niños (González-Plate et al., 2022). Además, Vera-Estrada et al. (2018) señala que el recreo contribuye aproximadamente con el 26 % de la AF diaria de intensidad moderada a vigorosa que necesitan los escolares para mantener una vida saludable. Del mismo modo, Chaves (2013) menciona que el recreo ofrece a los estudiantes la oportunidad de realizar actividades distintas, ya sean de juego o descanso, lo que les permite liberar el estrés acumulado por las exigencias académicas y expresarse a través de dinámicas al aire libre que no son posibles dentro del aula.

2.2.1.3.1.3. Talleres de deporte o danza

Según Salvador et al. (2021) el taller brinda a los estudiantes la posibilidad de fortalecer sus habilidades, destrezas y actitudes dentro del contexto escolar, ofreciéndoles más espacios para establecer vínculos fuera del aula y, con ello, favorecer una mejor convivencia escolar. Por lo cual Solari (2024) resalta que los talleres como la danza, dentro del ámbito escolar, cumplen una función relevante al contribuir en la mejora de los problemas de conducta y en la disminución del estrés y la ansiedad en los adolescentes y

favorecen un desarrollo físico adecuado, permiten la expresión personal y fomentan un estilo de vida activo. Por ende, Barandiarán (2023) menciona que los talleres y en particular los de danza contribuyen al desarrollo integral de los adolescentes, estimulando no solo su condición física, sino también sus capacidades cognitivas y emocionales.

2.2.1.3.2. Transporte

Según Giles-Corti et al. (2010) se conoce como transporte activo a aquel tipo de desplazamiento que implica la realización de AF. Además, Barandiarán (2023) menciona que las personas crecen y el transporte adquiere mayor importancia en su vida, ya que comienzan a desarrollar autonomía para movilizarse por cuenta propia. Al respecto, Farinola (2013) resalta que el transporte activo, o desplazamiento activo, puede considerarse una alternativa efectiva para elevar los niveles de AF, especialmente si se compara con el transporte motorizado, que implica un estilo de vida más sedentario. Por lo cual, Sanmiguel-Rodríguez (2015) señala que el caminar o andar en bicicleta, son un tipo de transporte activo, el cual aparece como una excelente opción en el incremento de la AF, convirtiéndose de esa manera, en un estilo de vida activo. Además, Attard (2022) menciona que la bicicleta y el desplazamiento a pie trae consecuencias positivas para el medio ambiente, la salud pública y el tráfico.

2.2.1.3.2.1. Para ir y retornar del colegio

Ir al colegio caminando o en bicicleta formas de desplazamiento activo se relaciona con un estilo de vida saludable en niños y adolescentes, y representa una opción viable para cumplir con el tiempo diario recomendado de AF (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021). Por lo cual, Prince et al. (2022) menciona que el uso de medios no motorizados para regresar a casa desde la escuela, es decir, el transporte activo se considera importante para alcanzar los niveles recomendados de AF, ya que puede convertirse en un hábito diario. Asimismo, Ruiz-Ariza et al. (2015) recalca que distintos estudios coinciden en que los estudiantes que utilizan medios de transporte activo, como caminar o andar en bicicleta, tienden a desarrollar una mejor capacidad cardiovascular.

2.2.1.3.3. Actividades en tiempo libre

El tiempo libre representa un momento clave durante la etapa escolar, ya que su adecuada utilización puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de los adolescentes (Nuviala Nuviala et al., 2015). Asimismo, Solari (2024) resalta que las

actividades recreativas deportivas y el ejercicio físico surgen como alternativas atractivas para que los adolescentes aprovechen de forma positiva su tiempo libre, manteniéndose activos físicamente y fortaleciendo sus hábitos de vida saludable. Por lo cual, Gómez-Mazorra et al. (2021) resaltan que fomentar la práctica de AF durante el tiempo libre y reducir el sedentarismo es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y disminuir el riesgo de mortalidad. Además, Suárez García & de los Reyes Gavilán (2020) mencionan que en la adolescencia, el tiempo libre suele comenzar al finalizar la jornada escolar, y su adecuada utilización resulta clave en el proceso de formación y desarrollo durante esta etapa.

2.2.1.3.3.1. Actividades deportivas y recreativas

Durante el principio de la actividades deportivas, la burguesía, buscaba ocupar en su tiempo de ocio con actividades de entrenamiento, por ende en el siglo XIX, hubo una extensa difusión de los deportes en los sectores sociales lo que facilitó su práctica (Llopis-Goig, 2020). Por lo que se define la actividad deportiva como una forma organizada de actividad física que implica entrenamiento, competición y de participación grupal, constituyéndose como un fenómeno social que llega a interceptarse en dinámicas culturales.

Las actividades físicas recreativas se caracterizan por ser ejercicios de tipo lúdico, con una intensidad baja o moderada, y no están orientadas a labores domésticas, ocupacionales ni al logro de un rendimiento deportivo (Zagalaz-Anula et al. 2022). De acuerdo con Colque (2016), la recreación no solo favorece el aprendizaje, sino que también transforma conductas, hábitos y actitudes, además de fortalecer el trabajo en equipo y la capacidad de autogestión. Por lo tanto, Prado (2023) resalta que este tipo de actividades, al disfrutarlas, dejan aprendizajes que permiten mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal y la comunicativa-social; también promueven el desarrollo intelectual y psíquico de aquellos que las realicen.

2.2.1.3.3.2. Ejercicio físico

El ejercicio físico consiste en una forma de AF planificada, sistemática y repetitiva, cuyo propósito es mejorar la condición física de quien lo realiza (Porro, 2021). Asimismo, Alcaraz-Ibáñez et al. (2022) menciona que el ejercicio físico es entendido como una conducta deliberada que promueve la salud y el bienestar de quien lo practica. Por lo cual,

Beltrán (2023) señala que el ejercicio físico contribuye a mejorar la percepción que una persona tiene de su aspecto físico y de su imagen corporal, lo que a su vez favorece un aumento de la autoestima.

2.3 Definición de términos

2.3.1. Movimiento corporal: Conjunto de desplazamientos, gestos o acciones realizadas por el cuerpo humano mediante la contracción muscular voluntaria. Constituye una forma de expresión, interacción con el entorno y desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y emocionales, siendo fundamental en procesos de aprendizaje y socialización.

2.3.2. Dimensión física: Aspecto del desarrollo humano relacionado con las capacidades corporales, incluyendo la fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Esta dimensión es clave para la salud integral y se vincula con el bienestar físico, la práctica de actividades motrices y el rendimiento funcional del cuerpo.

2.3.3. Actividades recreativas: Conjunto de acciones o propuestas lúdicas que se realizan de manera voluntaria durante el tiempo libre, con el fin de proporcionar disfrute, relajación, socialización y desarrollo personal. Estas actividades pueden ser físicas, culturales o artísticas y tienen un importante valor educativo y social.

2.3.4. Habilidades motrices: Capacidades que permiten la ejecución coordinada, eficiente y controlada de movimientos corporales. Se dividen comúnmente en habilidades motrices básicas (como correr, saltar, lanzar) y habilidades motrices específicas, que se desarrollan mediante la práctica y la experiencia en contextos determinados, como el deporte o el juego.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLE

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

H. La actividad física realizada en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en su mayoría no cumplen los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.

3.1.2 Hipótesis específicas

H1. Las actividades en el colegio con relación a la actividad física no representan la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.

H2. El transporte con relación a la actividad física no representa la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.

H3. Las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física no representan la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.

3.2 Variable

Variable única: Actividad física

473 **3.3 Operacionalización de la variable**

474 **Tabla 1**

475 *Operacionalización de la variable actividad física*

Variable única	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones			Indicadores	Ítems	Escala de medición	
Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto energético.	Movimiento corporal desarrollado a través de los sistemas óseo, nervioso y muscular que produce gasto energético.	Actividades en el colegio		Educación física	1	Minutos	Esfuerzo físico percibido	
					Recreo	2, 3			
					Talleres de deporte o danza	4, 5			
			Modo de transporte		Para ir al colegio	6, 7			
					Para retornar del colegio	8, 9			
			Actividades en el tiempo libre		Actividades deportivas y recreativas	10, 11, 12, 13	Días a la semana		
					Ejercicio físico	14, 15			

476 *Nota.* Se desarrolló la operacionalización a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2024).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

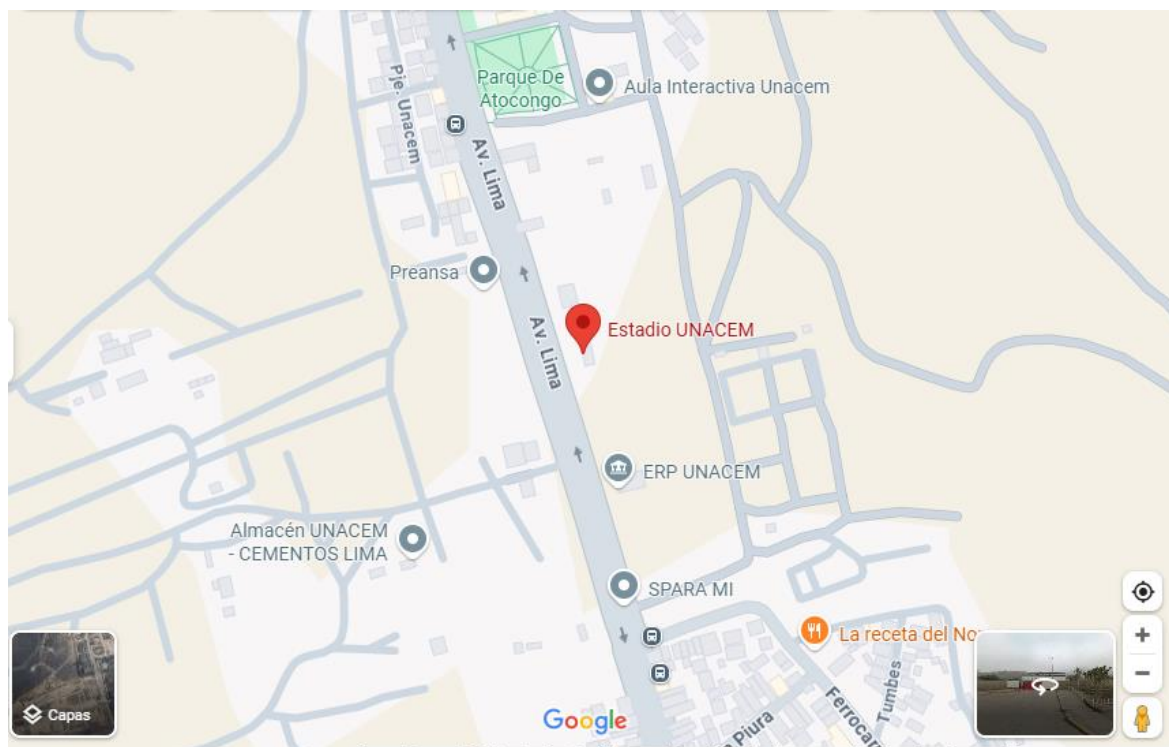
Esta investigación se desarrollo en el marco del enfoque cuantitativo, este consiste en obtener y examinar datos expresados en números. Su propósito es cuantificar fenómenos y descubrir regularidades de la variable mediante técnicas estadísticas y matemáticas. Asimismo, sus principales características son: planteamientos específicos, orientado en variables medidas, prueba de hipótesis y teoría, diseños preestablecidos, instrumentos estandarizados, datos numéricos y el análisis estadístico sobre una matriz (Herández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.1 Área de estudio

La investigación se administró en el distrito de Villa María del Triunfo, cuya extensión es de 70.57 km² y está ubicado a 158 m.s.n.m. Este distrito limita al norte con los distritos de La Molina, en el este con el distrito de Pachacámac, al sur con el distrito de Lurín y al oeste con los distritos de Villa el Salvador y San Juan de Miraflores.

Figura 1

Ubicación de la academia de fútbol donde se desarrolló el estudio



4.2 Tipo y diseño de investigación

4.2.1 Tipo

La investigación es de tipo no experimental que consiste en entender como un tipo de investigación en la que no se interviene de manera intencional sobre la variable. Por lo cual, no se modifica la variable con el fin de observar sus efectos. En la investigación no experimental, lo que se hace es observar o medir los fenómenos y la variable en su entorno natural, tal como ocurren, para luego analizarlo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.2.2 Diseño

En este estudio se empleó un diseño transversal descriptivo, el cual tiene como objetivo explorar cuál es el grado o la condición en la que se encuentra la variable dentro de una población específica, considerando un solo momento en el tiempo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población está formada por el conjunto total de individuos que resultan relevantes para los objetivos del investigador (Cozby, 2001). Por ende, La población estuvo conformada por 120 adolescentes, oscilando entre los 12 a 17 años, que practicaban fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima.

4.3.2 Muestra

La muestra es una fracción del universo o población en la que se llevará a cabo la investigación. Esta debe ser representativa de la población para garantizar la validez de los resultados. Según López (2004) existen dos tipos de muestreo, uno de ellos es el probabilístico, este muestreo asegura que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados, y el no probabilístico, no todos los integrantes cuentan con igual posibilidad de formar parte de la muestra. De acuerdo a las características del estudio se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia. En razón de lo mencionado la muestra estuvo representada por 79 adolescentes que practicaron fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima (Tabla X).

Tabla 2*Características de la muestra según edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12	36	45.6
13	14	17.7
14	8	10.1
15	10	12.7
16	8	10.1
17	3	3.8
Total	79	100.0

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica de investigación científica puede entenderse como un conjunto de procedimientos sistemáticos y comprobados mediante la experiencia, que se utilizan principalmente, aunque no de forma exclusiva, para recopilar y procesar información relevante destinada a resolver problemas de conocimiento dentro de las distintas áreas científicas, además, los tipos de técnicas de investigación se agrupan en cualitativas y cuantitativas, según las características predominantes en su aplicación y en la manera de procesar la información obtenida, por lo que, esta clasificación se basa en si los datos implican o no el uso de números; sin embargo, dicha distinción no es absoluta, ya que en ambos enfoques es común emplear tanto elementos numéricos como interpretativos o discursivos (Rojas, 2011).

Los instrumentos de investigación son recursos, ya sean conceptuales o materiales, que permiten recolectar datos e información a través de preguntas o ítems dirigidos a los participantes ya que su estructura y forma varían según la técnica de recolección que los sustenta, adaptándose al tipo de información que se busca obtener (Ñaupas et al., 2018). Por ende, para la recogida de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario de AF para escolares (Mamani-Ramos et al., 2024).

4.5 Análisis estadístico

El Test de Kolmorov-Smirnov se usó para contrastar la normalidad de los datos de la variable de estudio. Se tomó en cuenta el análisis descriptivo e inferencial de los resultados. El análisis descriptivo se desarrolló en base a la distribución porcentual. Y el análisis inferencial se desarrolló mediante la prueba de Anova para muestras independientes (prueba paramétrica), debido a que los datos presentaron una distribución

normal. Los cálculos fueron analizados en el Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS 30.

4.6 Aspectos éticos

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos para la investigación con participantes humanos (World Medical Association, 2025).

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo de resultados

5.1.1 Resultados de la actividad física

Los resultados muestran que solo el 74.7 % de los adolescentes no cumple con la recomendación de la OMS de realizar al menos 60 minutos diarios de AF, mientras que el 25.3 % si cumple (Tabla 2).

Tabla 3

Cumplimiento de la AF para la salud según porcentaje

	Frecuencia	Porcentaje
Cumple	20	25.3
No cumple	59	74.7
Total	79	100.0

5.1.2 Resultados de los dominios de la actividad física

En cuanto a los diferentes dominios, se observa que:

- a) Actividades en el colegio, se presentó una media de 28.68 minutos con una desviación estándar de 11.70 minutos con el rango mínimo de 5.71 minutos y rango máximo de 58.57 minutos.
- b) Transporte, se presentó una media de 12,07 minutos con una desviación estándar de 9.25 minutos con el rango mínimo de .00 minutos y con el rango máximo de 28.57 minutos.
- c) Actividades en el tiempo libre, se presentó una media de 9.99 minutos con una desviación estándar de 12.48 con el rango mínimo de .00 minutos y con el rango máximo de 46,14 minutos.

Tabla 4

AF para la salud por dominios de acuerdo a las medidas de tendencia central y de dispersión

Tiempo de AF	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actividades en el colegio	79	5.71	58.57	28.68	11.70
Transporte	79	.00	28.57	12.07	9.25
Actividades en el tiempo libre	79	.00	46,14	9.99	12.48

Abreviaturas: N = Muestra de estudio.

5.2 Análisis inferencial de resultados

Previo al contraste de hipótesis, se aplicaron las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados mostraron valores de significancia mayores a 0.05 en la mayoría de los grupos etarios, lo que indica una distribución normal.

5.2.1 Prueba de hipótesis general

Hipótesis general de acuerdo con la edad: La AF realizada en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en su mayoría no cumplen los 60 minutos de AF diaria, y según la edad son diferentes.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en la AF para la salud de acuerdo con la edad.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en la AF para la salud de acuerdo con la edad.

Los resultados de la AF, por un lado, de acuerdo con la edad presentó un $p = 0.311 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la Ha y se acepta la Ho. En ese sentido, no existió una diferencia significativa de la AF de acuerdo con la edad de los adolescentes (Tabla 4).

Tabla 5

Análisis de diferencia de la AF para la salud de acuerdo con la edad

	Edad	N	Prueba de Anova
			<i>p</i>
AF	12	36	0.311
	13	14	
	14	8	
	15	10	
	16	8	
	17	3	

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.

5.2.2 Prueba de hipótesis específicas

La hipótesis específica 1 de acuerdo con la edad: Las actividades en el colegio con relación a la AF en adolescentes de una academia de fútbol en Villa María del Triunfo, Lima, es diferente de acuerdo con la edad.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en las actividades en el colegio con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en las actividades en el colegio con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Los resultados de las actividades en el colegio con relación a la AF presentaron un $p = 0.690 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la H_a y se acepta la H_o . En ese sentido, no existió una diferencia significativa de las actividades en el colegio con relación a la AF de acuerdo con la edad de los adolescentes (Tabla 5).

Tabla 6

Análisis de diferencia de las actividades en el colegio con relación a la AF de acuerdo con la edad

	Edad	N	Prueba de Anova
			<i>p</i>
Actividades en el colegio	12	36	0.690
	13	14	
	14	8	
	15	10	
	16	8	
	17	3	

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; p = Significación.

La hipótesis específica 2 de acuerdo con la edad: El transporte con relación a la AF en adolescentes de una academia de fútbol en Villa María del Triunfo, Lima, es diferente de acuerdo con la edad.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en el transporte con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en el transporte con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Los resultados del transporte con relación a la AF presentaron un $p = 0.546 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la H_a y se acepta la H_o . En ese sentido, no existió una diferencia significativa del transporte con relación a la AF de acuerdo con la edad de los adolescentes (Tabla 6).

Tabla 7*Análisis de diferencia del transporte con relación a la AF de acuerdo con la edad*

	Edad	N	Prueba de Anova
			<i>p</i>
AF	12	36	0.546
	13	14	
	14	8	
	15	10	
	16	8	
	17	3	

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.

La hipótesis específica 3 de acuerdo con la edad: Las actividades en el tiempo libre con relación a la AF en adolescentes de una academia de fútbol en Villa María del Triunfo, Lima, es diferente de acuerdo con la edad.

Ho (hipótesis nula): No existe diferencia significativa en las actividades en el tiempo libre con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Ha (hipótesis alterna): Existe diferencia significativa en las actividades en el tiempo libre con relación a la AF de acuerdo con la edad.

Los resultados de las actividades en el tiempo libre con relación a la AF presentaron un $p = 0.168 > .05$. Por lo tanto, se rechaza la *Ha* y se acepta la *Ho*. En ese sentido, no existió una diferencia significativa de las actividades en el tiempo libre con relación a la AF de acuerdo con la edad de los adolescentes (Tabla 7).

Tabla 8*Análisis de diferencia de las actividades en el tiempo libre con relación a la AF de acuerdo con la edad*

	Edad	N	Prueba de Anova
			<i>p</i>
AF	12	36	0.168
	13	14	
	14	8	
	15	10	
	16	8	
	17	3	

Abreviaturas: N = Muestra del estudio; *p* = Significación.

5.3 Discusión de resultados

El objetivo principal de la investigación fue identificar el cumplimiento de la AF para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad. De acuerdo con los objetivos descritos y los resultados encontrados, a partir de ahora, se corrobora todo lo mencionado por la comunidad científica y según los hallazgos encontrados por los investigadores.

Considerando los resultados obtenidos, se identificó que la mayoría de adolescentes no cumplen con la recomendación mínima de AF para la salud según lo establecido por la OMS, por más que las actividades en el colegio aportan la mayor cantidad de minutos, no son suficientes para garantizar los 60 minutos diarios. Por los resultados mostrados, se podría entender que esta disminución de la AF es debido al uso excesivo de teléfonos inteligentes, lo cual genera un aumento de inactividad física que causaría una pérdida de masa muscular y aumento en la grasa corporal (Zhao et al. 2024). Además, Chen et al. (2024) resalta que otras razones podrían ser la baja motivación personal, la falta de confianza emocional, la carencia de apoyo por parte de la familia, la influencia negativa del entorno social, la limitada efectividad de las políticas públicas y la existencia de contextos poco adecuados para llevar a cabo dicha práctica. Asimismo, Díez Rico (2017), tanto en adultos como en niños se observa con mayor frecuencia una reducción en los niveles de AF diaria, lo que repercute de manera negativa en su calidad de vida. Los resultados obtenidos son similares a los hallazgos reportados por (Ribero et al., 2024) en Comarca de la Siberia, España; (Medina et al., 2024) en Morelos, México; (Gutiérrez-Higuera et al., 2023) en Nuevo León, México; quienes también manifiestan que la mayoría de los adolescentes participantes no cumplen con los 60 minutos diarios. Sin embargo, los hallazgos encontrados por Cajas-Bravo et al. (2025) en el Callao, Perú, fueron diferentes a los estudios, donde los participantes presentaron niveles moderadamente activos de AF.

Segunda: De acuerdo con los resultados obtenidos, el dominio que contribuye más al tiempo de realización de AF diaria es el de actividades en el tiempo libre, seguido de las actividades en el colegio y el de transporte respectivamente. De los resultados se desprende que ciertos participantes muestren un mayor tiempo de actividad en su tiempo libre. Del mismo modo, Solari (2024) destaca que el ejercicio físico y las actividades deportivas recreativas constituyen opciones atractivas para que los adolescentes utilicen su tiempo libre de manera constructiva, favoreciendo la AF y el fortalecimiento de hábitos de vida

saludable. Luego, con una pequeña diferencia le sigue las actividades en el colegio. Por lo cual, Rodríguez-Rodríguez et al. (2020) señalan que las instituciones educativas funcionan como un segundo hogar para los adolescentes, dado que pasan allí gran parte de su jornada diaria. Por ello, se consideran espacios fundamentales para fomentar y aumentar la práctica de AF, con el propósito de disminuir el sedentarismo propio de esta etapa. Sin embargo, el transporte no favorece en la suma de tiempo de la AF. Por lo que, Salazar-Ruiz et al. (2023), indican que los adolescentes que no realizan AF en la actualidad presentan una mayor probabilidad de rechazar la práctica deportiva en la edad adulta, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades en etapas posteriores de la vida. Además, respecto al transporte, Prince et al. (2022) señalan que optar por medios de transporte no motorizados al regresar de la escuela —es decir, el transporte activo— resulta relevante para cumplir con los niveles recomendados de AF, pues puede consolidarse como un hábito cotidiano.

Tercera: De los resultados se desprende que no se encontraron diferencias significativas entre los adolescentes de 12 a 17 años en la academia de fútbol. Esto indica que, dentro de este rango etario, la edad no representa un factor determinante en la variación de los niveles de AF para la salud.

Cuarta: Los resultados obtenidos indican que, respecto a los 3 dominios de la AF, con relación a la edad, en ninguno de los tres dominios se encontró diferencias estadísticamente significativas.

CONCLUSIONES

Primera. – Más de la mitad de los adolescentes no cumplen con los 60 minutos diarios de AF recomendados por la OMS, puede ser debido a la baja motivación, el uso excesivo del celular y la falta de apoyo y espacios, lo que afecta la calidad de vida en jóvenes y adultos.

Segunda. - En adolescentes, la AF se concentra en el tiempo libre y en la escuela, mientras que el transporte activo tiene poca participación. Fomentar su incorporación podría contribuir a crear hábitos saludables y reducir el sedentarismo.

Tercera. - Los resultados muestran que no existen diferencias significativas en la realización de AF en función de la edad, evidenciando patrones similares en el grupo analizado.

Cuarta. – La edad no resulta un factor determinante en los tres dominios de la AF, ya que no se encontraron diferencias significativas entre grupos etarios. En consecuencia, los patrones de práctica se mantienen similares independientemente de la edad.

RECOMENDACIONES

Primera. - Se recomienda fomentar campañas de sensibilización orientadas a disminuir el tiempo excesivo frente a pantallas y promover alternativas activas en los adolescentes. Asimismo, resulta necesario implementar programas comunitarios y familiares que refuercen el apoyo social, junto con el desarrollo de políticas públicas que aseguren la disponibilidad de espacios seguros y adecuados para la práctica de AF. De igual forma, las instituciones educativas deberían diseñar estrategias motivacionales, como retos o juegos activos, que favorezcan la adherencia a la práctica.

Segunda. - Se plantea potenciar los programas escolares que amplíen las oportunidades de AF más allá de las clases regulares de educación física, así como incentivar el transporte activo mediante ciclovías, campañas de concientización y condiciones de movilidad segura. También se sugiere promover actividades recreativas comunitarias, como torneos o talleres deportivos, e integrar a las familias en dichas prácticas, reforzando la formación de hábitos saludables en los adolescentes.

Tercera. - Se recomienda que los programas de AF incluyan a todos los adolescentes de manera integral, sin segmentación estricta por edad, dado que los patrones de práctica se mantienen similares. En este sentido, es fundamental priorizar estrategias motivacionales que resulten efectivas en todo el rango etario y, además, considerar la exploración de otros factores como el sexo, el nivel socioeconómico o el entorno familiar, que podrían explicar con mayor precisión las diferencias en la práctica de AF.

Cuarta. - Se recomienda reforzar el papel de la escuela y la comunidad como ejes centrales en la promoción de la AF, además de impulsar políticas públicas que diversifiquen las oportunidades de práctica en cada dominio de manera equitativa. Del mismo modo, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en factores ambientales, sociales y culturales que puedan incidir en la práctica de AF de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz-Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., & Burgueno, R. (2022). Influencia de los contenidos de meta sobre la intención de práctica de ejercicio físico en adolescentes: La importancia de aspirar a desarrollar habilidades. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1615>
- Alves, J. G. B., & Alves, G. V. (2019). Effects of physical activity on children's growth. *Jornal de Pediatria*, 95, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>
- Alvis-Chirinos, K., Huamán-Espino, L., Pillaca, J., & Pablo Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(1), 28. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2764>
- Attard, M. (2022). Active travel and sustainable transport. *Communications in Transportation Research*, 2, 100059. <https://doi.org/10.1016/j.commtr.2022.100059>
- Barandiarán, J. R. (2023). *Práctica de actividad física y su relación con el entorno familiar en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_abcdf052fb5aa35727baaaecaa0eafad
- Beltrán, S. J. (2023). *La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes*. 23.
- Cabanas-Sánchez, V. (2016). *El comportamiento sedentario en niños y adolescentes: evaluación, correlatos y relación con la condición física saludable*. 1–1078. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/676623>
- Cajas-Bravo, V. T., Riquez Livia, D. P., Flores-Mamani, E., Vargas Palomino, T. A., Almonte Andrade, C. P., Cjahuá Huanachi, Z. S., Malpica Chihua, C. O., Ruiz Nizama, J. L., Romero-Núñez, L. I., Velásquez Orellana, M., & Dávila Morán, R. C. (2025). *Asociación entre el nivel de actividad física, autoconcepto y satisfacción con la vida en estudiantes peruanos de educación básica*. 2025, 995–1007. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.113121>
- Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67–87. <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Chen, J., Bai, Y., & Ni, W. (2024). Reasons and promotion strategies of physical activity

- constraints in obese/overweight children and adolescents. *Sports Medicine and Health Science*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.10.004>
- Colque, O. (2016). *Motivación en la práctica de la recreación y su relación con la gestión educativa , según la percepción de los estudiantes del X semestre académico - Facultad de Educación – UNMSM - Lima 2015*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Masurier, G. C. Le. (2004). Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(3), 281. <https://doi.org/10.1123/jpah.1.3.281>
- Cozby, P. (2001). *Métodos de investigación del comportamiento*. McGraw-Hill.
- de Jesus, G. M., de Oliveira Araujo, R. H., Dias, L. A., Barros, A. K. C., dos Santos Araujo, L. D. M., & de Assis, M. A. A. (2022). Attendance in physical education classes, sedentary behavior, and different forms of physical activity among schoolchildren: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 1461. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13864-9>
- Díez Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>
- Farinola, M. (2013). Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la comuna 7 de la ciudad autónoma de Buenos Aires. *Revista Transporte y Territorio*, 9, 161–172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4698206>
- Faúndez-casanova, C., Alfaro, C. A., Vilaza, C. D., Oyarce, L. R., Saravia, T., Amigo, L. S., Castillo-retamal, F., & Castillo-retamal, F. (2023). *Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19*. 49(2021), 231–236. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Galindo, F. (2019). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA CIUDAD DE NEIVA (COLOMBIA) [Universidad de Valencia]. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=271672>
- Geraldine, A. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con la esperanza de vida en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de La Molina, Lima*. 85. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/b37db199-44b8-4076->

9297-9cd88408615a/content

Giles-Corti, B., Foster, S., Shilton, T., & Falconer, R. (2010). The co-benefits for health of investing in active transportation. *New South Wales Public Health Bulletin*, 21(6), 122. <https://doi.org/10.1071/NB10027>

Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar Torres, H. G., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2021). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática (Leisure-time in physical activity in university students and school transition to universi. *Retos*, 43, 699–712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>

González-Plate, L. I., Rivera García, E., & Trigueros Cervantes, C. (2022). El recreo escolar un espacio de juego, comunicación y transmisión cultural (School recess a space for play, communication and cultural transmission). *Retos*, 45, 1188–1198. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91871>

Gutiérrez-Higuera, T., Zamarripa, J., Ochoa-Ávalos, M., & Ceballos-Gurrola, O. (2023). Nivel de actividad física y autopercepción de la complexión física según la etapa de cambio de adolescentes mexicanos. *Retos*, 48, 894–900. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97419>

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

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.

Hernandez, M. (2020). Influencia de la actividad física en el control metabólico de los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. In *Universidad Complutense de Madrid*. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/62806/1/T41990.pdf>

Kuzik, N., da Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., Bélanger, S., Carson, V., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Salmon, J., Tomasone, J. R., Wachira, L.-J., Wijndaele, K., & Saunders, T. J. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 40. [https://doi.org/10.1186/s12966-022-01258-](https://doi.org/10.1186/s12966-022-01258-4)

4

- 927 Llopis-Goig, R. (2020). Presentación. Deporte e identidad nacional: articulaciones y
 928 desconexiones en contextos postnacionales. *Papeles Del CEIC*, 2020(1).
 929 <https://doi.org/10.1387/pceic.21471>
- 930 López, P. L. (2004). Población, muestra y muestreo. *Epidemiología Clínica: Investigación*
 931 *Clínica*, 129–139.
 932 <http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/3848/Epidemiologia-Clinica.html>
- 933 Mamani-Ramos, A. A., Damian-Núñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A.,
 934 Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A.,
 935 Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y.,
 936 Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2024). Cuestionario de actividad física para
 937 escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices
 938 de la OMS. *Retos*, 51, 626–636.
 939 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/101142>
- 940 Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., &
 941 Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and
 942 Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 9.
 943 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- 944 Medina, C., Jáuregui, A., Blas, N., Campos, I., Macías, N., López-Ridaura, R., &
 945 Barquera, S. (2024). Promoción de actividad física en escolares y adolescentes. *Salud*
 946 *Pública de México*, 66(4, jul-ago), 435–445. <https://doi.org/10.21149/15787>
- 947 Mínguez, L. A. (2020). *LA INFLUENCIA DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN*
 948 *LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y PROMOCIÓN*
 949 *DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y DIETA MEDITERRÁNEA DURANTE LA*
 950 *ADOLESCENCIA UNIVERSIDAD*. Universidad de Burgos.
- 951 Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). Metodología de la
 952 investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. *Journal of Chemical*
 953 *Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
 954 <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 955 Nuviala Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., & García Montes, M. E. (2015). Tiempo libre, ocio y
 956 actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13–20.
 957 <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>
- 958 Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity)
 959 [room/facts-in-pictures/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity)
- 960 Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Plan de acción mundial sobre actividad

- 961 física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. In *Plan de acción*
 962 *mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo*
 963 *sano*. <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- 964 PATE, R. R., HILLMAN, C. H., JANZ, K. F., KATZMARZYK, P. T., POWELL, K. E.,
 965 TORRES, A., & WHITT-GLOVER, M. C. (2019). Physical Activity and Health in
 966 Children Younger than 6 Years: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports*
 967 *& Exercise*, 51(6), 1282–1291. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001940>
- 968 Pellicer Chenoll, M., Serra Añó, M. P. (dir. tes. ., Morales Aznar, J. (dir. tes. ., & García
 969 Massó, X. (dir. tes. . (2015). *Rendimiento académico, condición física y hábitos de*
 970 *actividad física: una aproximación a través de mapas auto-organizados*.
 971 [https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=156781%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/](https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=156781%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=156781&orden=0&info=link)
 972 [servlet/tesis?codigo=156781&orden=0&info=link](https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=156781&orden=0&info=link)
- 973 Phillipps, C. A. (2022). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa
 974 en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón
 975 de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana – 2019 [Tesis de
 976 Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Revista Médica*
 977 *Carriónica* (Vol. 1, Issue 2). [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/9c149cc0-68bc-](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/9c149cc0-68bc-48f1-9a78-a8f8bb59ff09)
 978 [48f1-9a78-a8f8bb59ff09](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/9c149cc0-68bc-48f1-9a78-a8f8bb59ff09)
- 979 Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A.,
 980 George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for
 981 Americans. *JAMA*, 320(19), 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- 982 Porro, K. P. (2021). Intereses y nivel de participación en las actividades de ocio y tiempo
 983 libre de los adolescentes de una institución educativa durante la pandemia COVID -19
 984 , Lima 2020. *Tesis de Bachiller, Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.
- 985 Prado, R. (2023). Las Actividades Recreativas Y El Uso Del Tiempo Libre De Los
 986 Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 118–140.
- 987 Prieto, D. H. (2019). *Actividad física, comportamiento sedentario y condición física en*
 988 *escolares latinos* [Tesis doctoral, Universidad Pública de Navarra]. [https://academica-](https://academica-e.unavarra.es/entities/publication/5a6096ca-59d9-4123-a91e-f69a0bae52ac)
 989 [e.unavarra.es/entities/publication/5a6096ca-59d9-4123-a91e-f69a0bae52ac](https://academica-e.unavarra.es/entities/publication/5a6096ca-59d9-4123-a91e-f69a0bae52ac)
- 990 Prince, S. A., Lancione, S., Lang, J. J., Amankwah, N., de Groh, M., Garcia, A. J.,
 991 Merucci, K., & Geneau, R. (2022). Are people who use active modes of transportation
 992 more physically active? An overview of reviews across the life course. *Transport*
 993 *Reviews*, 42(5), 645–671. <https://doi.org/10.1080/01441647.2021.2004262>
- 994 Qiu, Y., Fernández-García, B., Lehmann, H. I., Li, G., Kroemer, G., López-Otín, C., &

- 995 Xiao, J. (2023). Exercise sustains the hallmarks of health. *Journal of Sport and Health*
 996 *Science*, 12(1), 8–35. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.003>
- 997 Ribero, E., González-Silva, J., Conejero, M., & Fernández-Echeverría, C. (2024).
 998 *Actividad física y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en*
 999 *adolescentes de distinto sexo en contextos rurales*. 2041, 501–509.
- 1000 Rodríguez-Rodríguez, F., Gálvez-Fernández, P., Huertas-Delgado, F. J., Aranda-Balboa,
 1001 M. J., Saucedo-Araujo, R. G., & Herrador-Colmenero, M. (2021). Parent's
 1002 sociodemographic factors, physical activity and active commuting are predictors of
 1003 independent mobility to school. *International Journal of Health Geographics*, 20(1),
 1004 26. <https://doi.org/10.1186/s12942-021-00280-2>
- 1005 Rodríguez-Rodríguez, F., Molina Roblero, S., & De Moraes Ferrari, G. L. (2020). Recreo
 1006 organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física
 1007 en adolescentes escolares (Organized recess as a strategy to improve physical activity
 1008 levels and physical condition in adolescents). *Retos*, 39, 403–401.
 1009 <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- 1010 Rojas, I. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: Una propuesta de
 1011 definiciones y procedimientos de la investigación científica. *Tiempo de Educar*,
 1012 12(24), 277–297. <http://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>
- 1013 Roncal, F. R. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con el clima motivacional*
 1014 *en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú*.
 1015 70. [https://gestionrepo.unmsm.edu.pe/items/e380044a-d7ff-4147-af84-](https://gestionrepo.unmsm.edu.pe/items/e380044a-d7ff-4147-af84-a1f8be8ec78f/full)
 1016 [a1f8be8ec78f/full](https://gestionrepo.unmsm.edu.pe/items/e380044a-d7ff-4147-af84-a1f8be8ec78f/full)
- 1017 Ruiz-Ariza, A., Latorre-Román, P. Á., García-Pinillos, F., & Martínez-López, E. J. (2015).
 1018 Efectos Cardiovasculares Del Desplazamiento Activo En Adolescentes. Diferencias
 1019 Por Sexo Y Tipología Corporal. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 34, 81–
 1020 88.
- 1021 Salazar-Ruiz, M. R., Alonso-Vargas, J. M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Cambil-
 1022 Díaz, L., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Efectos de la actividad física en la repetición
 1023 de curso de los adolescentes de Granada. *Retos*, 49, 339–349.
 1024 <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98234>
- 1025 Salvador, N., Uribe Delgado, A., & Arriagada Hernández, C. R. (2021). Características de
 1026 los talleres extraescolares de los establecimientos educacionales de la Araucanía,
 1027 Chile (Characteristics of extracurricular activities of educational establishments in the
 1028 Araucanía, Chile). *Retos*, 44, 183–192. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88374>

- 1029 Sanmiguel-Rodríguez, A. (2015). *Ambiente urbano y bicicletas compartidas: efectos sobre*
 1030 *la actividad física.*
- 1031 Sarangi, P., Manoj, M., & Bhosley, M. (2022). Impacts of COVID-19 lockdown on time
 1032 allocation for sedentary and physical activities – The context of Indian university
 1033 students. *Journal of Transport & Health*, 25, 101383.
 1034 <https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101383>
- 1035 Solari, M. R. (2024). *Universidad Nacional Mayor de San Marcos Práctica de actividad*
 1036 *física y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes de educación secundaria*
 1037 *de un colegio privado del distrito de San Isidro , Lima Para optar el Título*
 1038 *Profesional de Licenciada en.* Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- 1039 Suárez García, E., & de los Reyes Gavilán, L. R. P. (2020). Actividades recreativas para el
 1040 uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. In *LIBRO: Educación y pedagogía en*
 1041 *las ciencias de la cultura física y el deporte.*
 1042 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769>
- 1043 Sundblad, G. B., Jansson, A., Saartok, T., Renström, P., & Engström, L.-M. (2008). Self-
 1044 rated pain and perceived health in relation to stress and physical activity among
 1045 school-students: A 3-year follow-up. *Pain*, 136(3), 239–249.
 1046 <https://doi.org/10.1016/j.pain.2007.06.032>
- 1047 van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D.,
 1048 Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours
 1049 in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*,
 1050 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- 1051 Vanderloo, L. M., Bruijns, B. A., Kuzik, N., Stone, E., & Tremblay, M. S. (2025). Impact
 1052 of the ParticipACTION Report Card on physical activity for children and youth in
 1053 Canada: 2015–2024. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 23(2), 102–111.
 1054 <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.01.005>
- 1055 Vaquero-Solís, M., Sánchez Miguel, P. A., & Tapia-Serrano, M. Á. (2024). Efecto de la
 1056 actividad física, las conductas sedentarias y el tiempo de sueño sobre indicadores de
 1057 salud psicosocial en adolescentes escolares. *E-Balonmano Com Journal Sports*
 1058 *Science*, 20(3), 307–316. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.307>
- 1059 Vera-Estrada, F., Sánchez-Rivas, E., & Sánchez-Rodríguez, J. (2018). PROMOCIÓN DE
 1060 LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EL RECREO ESCOLAR. *Revista*
 1061 *Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 18(72),
 1062 655. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>

- 1063 World Health Organization (WHO). (2022). Coronavirus Disease. In *Coronavirus Disease*
 1064 (Issue 5 111). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2020-0-01739-1>
- 1065 World Medical Association. (2025). World Medical Association Declaration of Helsinki.
 1066 *JAMA*, 333(1), 71. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972>
- 1067 Zagalaz-Anula, N., Mora-Rubio, M. J., Obrero-Gaitán, E., & Del-Pino-Casado, R. (2022).
 1068 Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of
 1069 breast cancer: A meta-analysis. *European Journal of Oncology Nursing*, 59, 102162.
 1070 <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102162>
- 1071 Zhao, X., Lai, X., Huang, S., Li, Y., Dai, X., Wang, H., He, Y., & Wang, Y. (2024). Long-
 1072 term protective effects of physical activity and self-control on problematic
 1073 smartphone use in adolescents: A longitudinal mediation analysis. *Mental Health and*
 1074 *Physical Activity*, 26, 100585. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100585>
- 1075
- 1076
- 1077
- 1078
- 1079
- 1080
- 1081

1082

ANEXOS

1083 **Anexo 1: Cuestionario de actividad física para escolares****Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)****Importante:**

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, tu traslado y tu tiempo libre. A continuación, te presentamos 24 preguntas para que respondas según lo realizas comúnmente.

I. Actividades en el colegio

En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.

Educación Física

1. Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que duran las clases de Educación Física durante la semana en el colegio] minutos que duran tus clases de Educación Física durante la semana, ¿cuántos minutos participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares?

Minutos

|

Recreo

2. Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóley, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas), entre otras actividades similares.

1084

En caso de marcar "Sentado" pasar a la pregunta 4 [en caso de eliminar el subdominio de talleres de deporte o danza debe indicar que pase a la sección II. Transporte].

3. Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que dura el o los recreos en el colegio] minutos que dura tu recreo, ¿cuántos minutos caminas o juegas?

Minutos

Talleres de deporte o danza [si el colegio no cuenta con talleres de deporte o danza debe eliminar este subdominio: pregunta 4 y 5]

4. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana participas en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio fuera del horario de clases?

Días a la semana (marque solo una respuesta)					
1	2	3	4	5	No cuento con talleres / No participo en los talleres

En caso de marcar "No cuento con talleres" o "No participo en los talleres" pasar a la sección II. Transporte.

5. Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que duran los talleres de deporte o danza promovido por tu colegio] minutos que duran tus talleres de deporte o danza promovido por tu colegio, ¿cuántos minutos participas activamente?

Minutos

II. Transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retornar de tu colegio.

1085

Para ir al colegio

6. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?

1086



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú, Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física
Grupo de Investigación Moción

- a) Sí
b) No

En caso de marcar "No" pasar a la pregunta 8.

7. Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?

Minutos

Para retornar del colegio

8. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?

- a) Sí
b) No

En caso de marcar "No" pasar a la sección III. Actividades en el tiempo libre.

9. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?

1087

Minutos

III. Actividades en el tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera de cómo te transportas. A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y recreativas, y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

10. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, voleibol, básquetbol, entre otros de similar exigencia física?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar "No practico" pasar a la pregunta 12.

11. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

12. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre como: mata gente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumba latas, encostados, mundo, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

1088

En caso de marcar "No practico" pasar a la pregunta 14.

13. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?

Minutos

Ejercicio físico

14. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

1089



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
 Universidad del Perú, Decana de América
 Facultad de Educación
 Escuela Profesional de Educación Física
 Grupo de Investigación Maefide

En caso de marcar “No practico” ha concluido el cuestionario.

15. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113 **Anexo 2:** Matriz de consistencia

1114 Título: Actividad física en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima.

1115

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cómo es el cumplimiento de la actividad física para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad?	Objetivo general O. Analizar el cumplimiento de la actividad física para la salud en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en global y según la edad.	Hipótesis general H. La actividad física realizada en adolescentes que practican fútbol en una academia deportiva de Villa María del Triunfo, Lima, en su mayoría no cumplen los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.	Variable única: Actividad física	Actividades en el colegio: -Educación Física -Recreo -Talleres de deporte o danza Transporte: -Para ir al colegio -Para retornar del colegio Actividades en el tiempo libre: -Actividades deportivas y recreativas -Ejercicio físico	Tipo: No experimental Diseño: transversal descriptivo	Población: 120 Muestra: 79	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario de actividad física para escolares.
Problemas específicos P1. ¿Cómo es el comportamiento de las actividades en el colegio con relación a la actividad física en global y según la edad? P2. ¿Cómo es el comportamiento del transporte con relación a la actividad física en global y según la edad? P3. ¿Cómo es el comportamiento de las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física en global y según la edad?	Objetivos específicos O1. Describir el comportamiento de las actividades en el colegio con relación a la actividad física en global y según la edad. O2. Describir el comportamiento del transporte con relación a la actividad física en global y según la edad. O3. Describir el comportamiento de las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física en global y según la edad.	Hipótesis específicas H1. Las actividades en el colegio con relación a la actividad física no representan la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad. H2. El transporte con relación a la actividad física no representa la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad. H3. Las actividades en el tiempo libre con relación a la actividad física no representan la tercera parte de los 60 minutos de actividad física diaria según la edad.					

1116