



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

Impacto de un programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una institución educativa de Lima, 2024

TESIS

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

AUTORES

Abhel Lehao CUENCA ARRIBASPLATA

Cristian Raúl MACHACA PAUCAR

ASESOR

Dr. Edgar Froilán DAMIÁN NÚÑEZ

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

Cuenca, A. & Machaca, C. (2025). *Impacto de un programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una institución educativa de Lima, 2024*. [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 1	
Nombres y apellidos	Abhel Leahao Cuenca Arribasplata.
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72138322
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-7144-4720
Datos de autor 2	
Nombres y apellidos	Cristian Raúl Machaca Paucar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75444097
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-0809-0245
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dr. Edgar Froilán Damián Núñez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08056163
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7499-8449
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dr. Hernando Diaz Andia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06045204
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Mg. Freddy Alejandro Soto Zedano

Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Dra. Gladys Adelaida Guillen Arce
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06152247
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	----
Tipo de documento	----
Número de documento de identidad	----
Datos de investigación	
Línea de investigación	Actividad física y deporte para la salud. Implica estudios de prevención y atención relacionados con el movimiento corporal y el deporte a fin de promover la práctica de una vida saludable.
Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, distrito de Surco V2G9+54 Santiago de Surco
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024-2025
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 046-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **IMPACTO DE UN PROGRAMA DE FÚTBOL EN LA REDUCCIÓN DE HÁBITOS SEDENTARIOS ENTRE ESTUDIANTES DE 5TO GRADO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA, 2024**, que presentan los Bachilleres; **ABHEL LEHAO CUENCA ARRIBASPLATA** y **CRISTIAN RAÚL MACHACA PAUCAR**, 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 **DIECIOCHO (18)**.

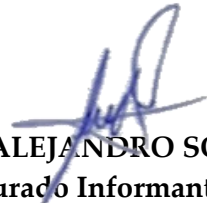
Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 08:55. horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente


Dr. EDGAR FROLÁN DAMIAN NÚÑEZ
Asesor


Dra. GLADYS ADELAIDA GUILLEN ARCE
Jurado Informante


Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Edgar Froilán Damián Núñez en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°142-2024 de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es Impacto de un programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una institución educativa de Lima, 2024, presentado por los bachiller Abhel Leahao Cuenca Arribasplata y Cristian Raúl Machaca Paucar 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 15% 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, 08 de diciembre de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Edgar Froilán Damián Núñez

DNI: 08056163

* 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

Consagramos la presente labor a nuestros núcleos familiares, cuyo sustento irrestricto ha constituido un pilar fundamental que nos ha impulsado en cada paso. A los estudiantes que participaron, fuente de inspiración para promover hábitos saludables. También a nuestros docentes, por su guía invaluable. Que este esfuerzo contribuya a una educación más activa y enriquecedora.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por su fortaleza, a nuestras familias por su respaldo perenne e inquebrantable, y a nuestros docentes por su orientación. También a la institución educativa y estudiantes por su colaboración. A nuestros compañeros de investigación, por su dedicación. Este logro es el reflejo del esfuerzo conjunto y la perseverancia.

RESUMEN

El presente estudio examina el impacto de un programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios en estudiantes de quinto grado de una institución educativa en Lima. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental, aplicando mediciones pretest y posttest a una muestra de 60 estudiantes. La intervención consistió en sesiones de fútbol estructuradas durante 8 semanas. Se emplearon cuestionarios para evaluar los niveles de sedentarismo antes y después de la intervención. Los hallazgos reflejan una reducción significativa en los patrones de sedentarismo, disminuyendo del 90% en el pretest al 43.3% en el posttest. Asimismo, la proporción de estudiantes con actividad física activa se incrementó del 10% al 56.7%. Se evidenció una disminución en el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la televisión. Además, se observó un aumento en la motivación y participación de los estudiantes en actividades deportivas, lo que resalta la efectividad del programa como estrategia de intervención escolar. Estos resultados sugieren que la implementación de programas de fútbol estructurados puede contribuir significativamente a la promoción de estilos de vida activos en la infancia, reduciendo el riesgo de enfermedades asociadas al sedentarismo y fomentando hábitos saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: actividad física, hábitos sedentarios, fútbol, intervención educativa, educación primaria, salud infantil.

ABSTRACT

This study examines the impact of a football program on reducing sedentary habits among fifth-grade students in a school in Lima. A quantitative approach with a pre-experimental design was used, applying pretest and posttest measurements to a sample of 60 students. The intervention consisted of structured football sessions over 8 weeks. Surveys were used to assess sedentary behavior levels before and after the intervention. The findings indicate a significant reduction in sedentary patterns, decreasing from 90% in the pretest to 43.3% in the posttest. Likewise, the proportion of students engaged in active physical activity increased from 10% to 56.7%. A reduction in screen time and other sedentary activities was observed, along with increased motivation and participation in sports. These results highlight the effectiveness of football programs as an educational intervention to promote physical activity in children. These outcomes suggest that implementing structured football programs can significantly contribute to fostering active lifestyles in childhood, reducing the risk of health issues associated with sedentary behavior, and encouraging lifelong healthy habits from an early age.

Keywords: physical activity, sedentary habits, football, educational intervention, primary education, child health.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
TABLA DE CONTENIDO.....	vi
1. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Descripción del problema de investigación	10
1.2. Definición del problema	11
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problema específico	12
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. General	12
1.3.2. Específicos	12
1.4. Justificación	13
1.4.1. Justificación teórica.....	13
1.4.2. Justificación práctica	13
1.4.3. Justificación metodológica	13
1.5. Limitaciones de la investigación.....	14
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	15
2.1. Antecedentes del estudio	15
2.2.1. Antecedentes Internacionales	15
2.2.2. Antecedentes Nacionales.....	18
2.2.3. Antecedentes Locales.....	20
2.2. Bases teóricas.....	21
2.2.1. Práctica de fútbol.....	21
2.2.2. Hábitos sedentarios	25
2.3. Definición de términos básicos	28
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	31

3.1. Formulación de hipótesis	31
3.1.1. General	31
3.1.2. Específicas.....	31
3.2. Variables	31
3.2.1. Programa de fútbol.....	31
3.2.2. Hábitos sedentarios	32
3.3. Operacionalización de variable.....	33
3.3.1. Programa de fútbol.....	33
3.3.2. Hábitos sedentarios	34
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	35
4.2. Diseño de investigación	36
4.3. Métodos de investigación	36
4.4. Población, muestra y muestreo	37
4.4.1. Población.....	37
4.4.2. Muestra.....	37
4.4.3. Muestreo.....	37
4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información.....	38
4.5.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos	39
4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	39
4.7. Aspectos éticos	40
V. RESULTADOS.....	41
5.1. Presentación y análisis de los resultados	41
5.1.1 Resultados sociodemográficos	41
5.1.2 Resultados descriptivos.....	42
5.1.3 Resultados inferenciales.....	46
VI. DISCUSIÓN.....	54
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
7.1. Conclusiones.....	¡Error! Marcador no definido.

7.2. Recomendaciones	62
Referencias.....	63
Anexos	68
Anexo 1: Matriz de consistência.....	68
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	70

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Programa de Fútbol.....	33
Tabla 2. Operacionalización de Hábitos sedentarios.....	34
Tabla 3. Población de estudio.....	37
Tabla 4. Ficha Técnica.....	38
Tabla 5. Grado y sección de la muestra.....	41
Tabla 6. Edad de la muestra.....	41
Tabla 7. Sexo de la muestra.....	42
Tabla 8. Frecuencias del pre test y post test de hábitos sedentarios.....	43
Tabla 9. Frecuencias del pre test y post test de patrones de sedentarismo.....	44
Tabla 10. Frecuencias del pre test y post test de tipos de actividades sedentarias.....	44
Tabla 11. Frecuencias del pre test y post test de frecuencia de actividades sedentarias	45
Tabla 12. Frecuencias del pre test y post test de tiempo de duración de actividades sedentarias	46
Tabla 13. Prueba de normalidad.....	47
Tabla 14. Prueba de Wilcoxon para hábitos sedentarios.....	47
Tabla 15. Estadístico de prueba para hábitos sedentarios.....	47
Tabla 16. Prueba de Wilcoxon para patrones de sedentarismo.....	48
Tabla 17. Estadístico de prueba para patrones de sedentarismo.....	49
Tabla 18. Prueba de Wilcoxon para tipos de actividades sedentarias.....	50
Tabla 19. Estadístico de prueba para tipos de actividades sedentarias.....	50
Tabla 20. Prueba de Wilcoxon para frecuencia de actividades sedentarias.....	51
Tabla 21. Estadístico de prueba para frecuencia de actividades sedentarias.....	51
Tabla 22. Prueba de Wilcoxon para tiempo de duración de actividades sedentarias.....	52
Tabla 23. Estadístico de prueba para tiempo de duración de actividades sedentarias.....	53

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del problema de investigación

El incremento de hábitos sedentarios en la población infantil es una preocupación creciente a nivel global, continental y nacional. A escala global, una investigación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) resalta que un 81% de los adolescentes con edades comprendidas entre 11 y 17 años no alcanza el nivel mínimo de actividad física recomendado. Esta insuficiencia es más acentuada en el caso de las niñas (85%), en comparación con los niños (78%). A pesar de esfuerzos internacionales, como la meta de la Asamblea Mundial de la Salud de 2018 de reducir la inactividad física en un 15% para 2030, los datos sugieren que alcanzar este objetivo será un desafío considerable. Esta situación subraya una tendencia alarmante hacia el sedentarismo, que conlleva numerosos riesgos para la salud como obesidad, diabetes tipo 2, osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer (OMS, 2019; OMS, 2022).

Continentalmente, en América del Norte y en partes de Asia, como Bangladesh e India, hay una mayor adopción de deportes nacionales que ha influenciado positivamente en los estratos de dinamismo corporal en infantes. Sin embargo, en muchos países, incluyendo Estados Unidos e Irlanda, la disparidad sexogenérica en el ámbito de la praxis física sigue siendo pronunciada, con diferencias que superan los 15 puntos porcentuales (OMS, 2019).

Asimismo, en América Latina, los datos son igualmente preocupantes. Por ejemplo, en Argentina, una encuesta de 2018 reveló que el 42,3% de los estudiantes mostraban sobrepeso debido a la inactividad física (Horna et al., 2018). Esta tendencia también se refleja también en España, un informe de la Institución Gasol indica que solo 4 de cada 10 estudiantes cumplen con la duración de actividad física recomendada, con un 34% enfrentando problemas de sobrepeso, siendo más prevalente entre las estudiantes (Goday et al., 2019).

En el ámbito nacional, el (INS) informó que un 40% de los escolares presentan sobrepeso u obesidad, fenómeno atribuido principalmente al elevado consumo de carbohidratos en su alimentación y al tiempo prolongado destinado a actividades sedentarias, entre las cuales destaca el uso excesivo de dispositivos electrónicos (INS, 2022). Adicionalmente, un estudio de Bustamante (2017) identificó que más del 21% de los escolares son sedentarios, situación exacerbada por la reducción de horas de educación física y la prevalencia de métodos educativos que restringen la actividad física regular.

Ante este escenario, la I.E.P ubicada en Surco no es ajena a esta problemática. Se ha observado que muchos estudiantes muestran un marcado desinterés por la actividad física, optando por pasar largos periodos en actividades sedentarias, lo que podría reflejarse en enfermedades físicas y mentales en un futuro. Este fenómeno es corroborado por testimonios de padres que indican una preferencia de sus hijos por actividades digitales sobre el ejercicio motriz dinámico

En este contexto, surge la necesidad de intervenir mediante programas estructurados que promuevan la actividad física. Un Programa de Fútbol se presenta como una intervención potencialmente efectiva, definida como una serie organizada de entrenamientos y partidos diseñados para fomentar la participación regular en fútbol. Este programa no solo busca optimizar las aptitudes corporales funcionales de los participantes, sino también incorporar hábitos de vida saludables y minimizar la temporalidad consagrada a ocupaciones de índole estática como lo indica López y Fernández (2023). Asimismo, según Iglesia (2016) los hábitos sedentarios, se refieren a comportamientos que involucran poco o ningún gasto energético, como sentarse por periodos prolongados, y están directamente relacionados con numerosos problemas de salud a largo plazo.

En virtud de la magnitud crítica del panorama y la impostergable exigencia de alternativas resolutivas eficaces, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024? Esta pregunta busca explorar cómo una intervención deportiva estructurada puede alterar los patrones de ejercicio motriz infantil y potencialmente mitigar los riesgos asociados con el sedentarismo.

Este estudio no sólo es pertinente por su potencial impacto en la salud física y psicológica de los educandos, sino también por su alineación con las directrices internacionales y nacionales que promueven la actividad física. La OMS y el Ministerio de Salud del Perú han destacado repetidamente la trascendencia del ejercicio motriz dinámico regular para prevenir condiciones crónicas relacionadas con el sedentarismo. Por lo tanto, investigar el impacto de un programa de fútbol podría proporcionar evidencia crucial para políticas futuras y programas escolares diseñados para combatir el sedentarismo infantil.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. General

Determinar el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.

1.3.2. Específicos

- Medir el impacto del programa de fútbol en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.
- Evaluar el impacto del programa de fútbol en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

- Medir el impacto del programa de fútbol en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.
- Evaluar el impacto del programa de fútbol en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

1.4. Justificación e importancia

1.4.1. Justificación teórica

La necesidad de comprender y abordar el sedentarismo en la infancia desde una perspectiva teórica se fundamenta en la creciente evidencia de sus efectos negativos en el bienestar somático y psíquico de la población infantil. Investigaciones antecedentes han demostrado que la inactividad física contribuye significativamente a la prevalencia de obesidad, diabetes tipo 2, y enfermedades cardiovasculares desde edades tempranas (OMS, 2022). La teoría de la promoción de la salud sugiere que la intervención temprana mediante programas estructurados, como el programa de fútbol, puede mitigar estos riesgos al fomentar hábitos de vida activos y saludables. Además, la teoría del comportamiento planificado apoya la idea de que cambios en la actitud hacia la actividad física, junto con el apoyo de la estructura escolar y familiar, pueden llevar a una mejora significativa en los niveles de actividad física en los niños. Por lo tanto, investigar la eficacia de un programa de fútbol específicamente diseñado para niños se alinea con la literatura existente sobre intervenciones de cambio de comportamiento y fomento del bienestar integral en la niñez.

1.4.2. Justificación práctica

Desde un enfoque práctico, la implementación del programa de fútbol se justifica por la necesidad urgente de abordar el sedentarismo en la Institución Educativa Particular se ha observado una alta prevalencia de inactividad física entre los estudiantes. Este programa no solo se espera que mejore las capacidades físicas de los niños, sino que también se anticipa que influirá positivamente en su bienestar psicológico, socialización, y rendimiento académico, al proporcionarles una vía estructurada y motivadora para participar en actividad física regular. Además, la implementación de este programa podría constituirse en un paradigma replicable para demás entidades formativas que enfrentan desafíos similares, proporcionando un caso de estudio valioso sobre cómo las intervenciones deportivas pueden ser parte integral de la educación primaria.

1.4.3. Justificación metodológica

Metodológicamente, la investigación se justifica por su enfoque aplicado, que involucra la ejecución de un programa de fútbol con evaluaciones pre y post test para medir su efecto en los hábitos sedentarios de los educandos. Esta metodología permite no solo analizar la efectividad del plan estratégico en términos de cambios observables en la actividad física, sino también entender los mecanismos subyacentes que facilitan o inhiben la adopción de una dinámica existencial más vigorosa en la población infantil. La elección de un diseño pre y post test es particularmente pertinente para este tipo de intervención aplicada, ya que proporciona datos concretos sobre el impacto del programa, permitiendo ajustes y mejoras basados en evidencia. Además, esta metodología refuerza la rigurosidad científica del estudio al permitir comparaciones controladas antes y después de la implementación del programa, asegurando que los resultados sean atribuibles directamente a la intervención y no a factores externos.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el marco del estudio, ciertas restricciones podrían comprender la carencia de un conjunto de referencia idóneo que posibilite una contrastación precisa de los hallazgos, lo que puede afectar la capacidad de atribuir completamente los cambios en los hábitos sedentarios únicamente al programa de fútbol. Además, la duración relativamente corta del estudio podría limitar la comprensión a largo plazo de los efectos del programa. Otras limitaciones pueden surgir de la posible influencia de factores externos no controlados, como la intervención en prácticas motrices alternativas fuera del entorno escolar, o la variabilidad en la adherencia al programa por parte de los estudiantes. Estas limitaciones subrayan la necesidad de interpretar los resultados con precaución y sugieren áreas para futuras investigaciones que aborden estas deficiencias potenciales.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.2.1. Antecedentes Internacionales

Romero et al. (2024) presentaron un análisis sobre la importancia de la actividad física y deportiva en el desarrollo integral de niños y adolescentes mediante un estudio realizó el programa vacacional. Este proyecto estuvo dirigido a menores de 6 a 14 años y ofreció una diversidad de prácticas atléticas y lúdicas, adaptadas a distintos niveles de habilidad y grupos etarios. La estructura del programa contempló sesiones tanto en horario matutino como vespertino, organizando a los participantes según su edad, e involucró a 60 niños en actividades de servicio comunitario. Para evaluar los efectos del programa, se aplicó una encuesta de satisfacción a 100 padres de familia, cuyos resultados indicaron que el 90% de los encuestados percibía una influencia sumamente beneficiosa en la plenitud y crecimiento de sus descendientes. Dentro de los beneficios destacados se mencionaron la mejora de la fuerza muscular, el desarrollo cognitivo y social, así como un incremento en la autoestima y las competencias emocionales. El estudio concluye que el fomento de hábitos de vida orientados al bienestar mediante programas estructurados como este resulta fundamental para la evolución holística de la infancia y la juventud, favoreciendo significativamente su bienestar físico y emocional. Asimismo, la elevada tasa de satisfacción reportada tanto por los participantes como por sus familias valida el éxito de la iniciativa y respalda su potencial para futuras implementaciones similares.

Inga y Reyes (2023) examinaron los efectos de un programa recreativo destinado a promover la salud física de niños con sobrepeso para combatir el sedentarismo en niños de 6 a 8 años de edad en el Colegio Jesús Nuestro Amigo. Se realizó una encuesta inicial como parte del enfoque para conocer la cantidad de actividad física realizada durante el confinamiento y el deseo de realizar actividades de ocio. El IMC de los niños aumentó como resultado del confinamiento por COVID-19, que se relaciona con malos hábitos alimentarios y un tiempo prolongado frente a la pantalla. El programa de ocio planificado constaba de dos sesiones de 60 minutos cada semana que alternaban balonmano, fútbol, bailoterapia con ritmos de cumbia y actividades predeportivas. El propósito de estos ejercicios era brindar a los niños una forma entretenida y enérgica de hacer ejercicio. Los resultados del estudio mostraron que los jóvenes que participaron en él habían mejorado físicamente. Llegaron a la conclusión de que las actividades de ocio elegidas eran beneficiosas para este grupo de edad, consiguiendo contrarrestar el sedentarismo y colaborando en la disminución de la

obesidad. Se demostró que los niños estaban motivados por este enfoque alegre y variado de las actividades de ocio y, como resultado, su salud física mejoró.

González (2023) centró su estudio en la persistencia y el impacto de los juegos tradicionales dentro de las clases de educación física. El objetivo primordial fue analizar cómo la práctica de estos juegos en la Escuela EGB influía en el sedentarismo de los niños de básica media. Para ello, se empleó una metodología no experimental de tipo cuantitativo con alcance descriptivo y diseño transversal. El mecanismo primario para la obtención de información se fundamentó en una ficha de observación orientada al análisis de los juegos tradicionales, complementada con un cuestionario diseñado para medir el grado de inactividad física en la muestra seleccionada de 30 educandos de 9 a 11 años. Los resultados indicaron un impacto positivo de los juegos tradicionales en la reducción del sedentarismo escolar. Se destacó que estos juegos no solo son disfrutados por los niños, sino que también contribuyen significativamente a su aprendizaje, reafirmando su valor tanto en la preservación cultural como en el impulso del dinamismo motor en la población juvenil.

Hernández et al. (2023) investigaron los efectos de un programa de fútbol de 12 semanas en la composición corporal en niños, comparándolo con un estilo de vida sedentario. Este estudio también examinó las demandas físicas y las cargas en entrenamientos y partidos en jugadores jóvenes de fútbol (U10–U12). Se incluyeron cuarenta niños, distribuidos en dos grupos: un grupo de fútbol (FG; $n = 20$) y un grupo de control (CG; $n = 20$). La composición corporal se evaluó mediante DXA y las demandas físicas mediante GPS, realizando un total de 504 observaciones. Se observó un incremento significativo en el contenido mineral óseo total (BMC) en FG-U12 ($p = 0.025$) después del entrenamiento. La densidad mineral ósea total (BMD) aumentó tras las 12 semanas en FG-U10 ($p = 0.001$) y FG-U12 ($p = 0.002$). El BMC en las piernas en FG-U10 ($p < 0.05$; de 2.2 a 7.1 g) y FG-U12 ($p < 0.05$; de 2.0 a 17.0 g) también se incrementó después de 12 semanas. El VO₂ máximo después del entrenamiento mejoró significativamente en FG-U10 ($p < 0.05$; de 1.7 a 5.2 mL/kg/min) y FG-U12 ($p < 0.05$; de 0.3 a 3.8 mL/kg/min). En la categoría U10, los mediocampistas cubrieron mayores distancias y tuvieron aceleraciones de mayor intensidad ($p < 0.05$; ES: de 1.05 a 2.00) que los delanteros y defensas. Entre los U12, los mediocampistas en partidos cubrieron distancias mayores y con mayor intensidad que en los entrenamientos ($p < 0.05$; ES: de 1.05 a 2.39). La práctica del fútbol produce beneficios en el BMC total y de las extremidades inferiores, BMD y VO₂ máximo, destacando que el entrenamiento y la posición de los mediocampistas implican mayores demandas físicas.

Muñoz y Plúa (2021) se centraron en evaluar la influencia del fútbol formativo en la reducción del sobrepeso en estudiantes de 12 a 14 años de una unidad educativa, enfocándose en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol, especialmente en su etapa formativa. Este enfoque buscó no solo desarrollar habilidades futbolísticas sino también beneficiar la salud de los estudiantes. El estudio abordó cómo el fútbol puede ser un incentivo saludable para estudiantes que desde temprana edad enfrentan problemas de sobrepeso. La investigación utilizó un programa de fútbol formativo específico y bien dirigido, el cual demostró ser efectivo en la promoción del deporte y la mejora de la salud, contribuyendo a la reducción del número de adolescentes con sobrepeso y al combate del sedentarismo. Durante la investigación, se involucró a los padres de los educandos seleccionados, solicitando su colaboración para asegurar una alimentación más equilibrada, con menos carbohidratos y una adecuada cantidad de nutrientes y vegetales. Este enfoque integrado resultó ser exitoso. Adicionalmente, el estudio subrayó la importancia del apoyo familiar y la disposición de los estudiantes como elementos clave para el éxito del programa.

Balboa y Romero (2021) se propusieron analizar los efectos de un programa recreativo de voleibol en el nivel de sedentarismo en niños de 9 a 12 años. La investigación se desarrolló bajo un diseño pre-experimental, con un enfoque cuantitativo, y contó con una muestra intencional de conveniencia conformada por 20 niños de la mencionada localidad. Para evaluar el nivel de actividad física de los participantes, se utilizó la versión en español del cuestionario PAQ-C, el cual fue adaptado culturalmente según el contexto del estudio. Asimismo, se aplicó la prueba de Wilcoxon para contrastar las diferencias en los niveles de actividad física antes y después de la intervención.

Los hallazgos evidenciaron una transformación significativa en los niveles de actividad física de los niños entre ambas mediciones. En la fase inicial, un 50% de los participantes reportó niveles nulos o bajos de actividad física; sin embargo, al finalizar el programa, el 85% alcanzó un nivel de actividad moderada a intensa, mientras que solo un 15% permaneció en el rango de baja actividad física. El análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon confirmó que estos cambios fueron estadísticamente significativos con un valor de p de 0.019, lo que refleja una mejora sustancial en la práctica de actividad física entre los niños participantes.

Bernate et al. (2020) exploraron las estrategias a través de las cuales la Educación Física (EF) puede contribuir a la reducción del sedentarismo. El estudio comenzó identificando y analizando conceptos clave como sedentarismo, salud, actividad física, educación física, promoción de la salud y estilos de vida saludables, a través de la literatura

aportada por diversos autores, permitiendo comprender en profundidad el impacto de las estrategias educativas dirigidas a mitigar el sedentarismo. Para encontrar estrategias efectivas contra el sedentarismo, la metodología implicó una revisión exhaustiva de toda la documentación disponible y protocolos de búsqueda en varias bases de datos acreditadas, incluidas EBSCO, Host, Dialnet, etc. y revistas indexadas, y el uso de palabras clave específicas. Las principales conclusiones del estudio mostraron que la educación física (EF) puede contrarrestar eficazmente un estilo de vida sedentario mediante el uso de programas pedagógicos especializados, investigaciones académicas y una revisión de los sistemas legales de promoción de la salud. El hallazgo más importante fue que la educación física (EF) es un entorno esencial para que niños y adolescentes desarrollen hábitos saludables y minimicen el comportamiento sedentario tanto en el ámbito escolar como extracurricular.

Solís y Borja (2019) se propusieron analizar los hábitos sedentarios relacionados con la actividad física de los alumnos en un entorno escolar, se llevó a cabo una indagación cuantitativa, contando con la participación de 235 alumnos de nivel primario de centros escolares de Asturias, los cuales desarrollaron cuestionarios. Los resultados muestran que el 8,9% de los alumnos no ven televisión diariamente, con un promedio de 2,78 horas al día, siendo más alto en niños que en niñas. Respecto al uso de la consola, el 28,9% no juega, y la media de horas es de 2,32 al día, siendo mayor en varones. En cuanto al uso del ordenador, el 31,9% no lo utiliza, con una media de 2,28 horas al día, siendo mayor en niños. Además, el 57,0% dedica una hora diaria a tareas escolares. El 87% practica algún deporte regularmente, siendo el fútbol el más común en varones y el baloncesto en niñas. La hora promedio de dormir es a las 21:45 p.m., y de levantarse a las 7:45 a.m.

2.2.2. Antecedentes Nacionales

Pedemonte (2024), se propuso examinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en alumnos de la promoción 2008 del colegio Alfredo Bonifaz. La investigación se enmarcó dentro de un diseño correlacional no experimental, empleando tanto estadística descriptiva como inferencial para el análisis de los datos. La población estuvo conformada por exalumnos, a quienes se les administraron los instrumentos GPAQ y ASAQ con el propósito de medir sus niveles de actividad física y conducta sedentaria. Los hallazgos no evidenciaron una correlación significativa entre ambas variables. En consecuencia, se concluyó que no existe un vínculo estadísticamente relevante entre el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario en los participantes del estudio, ya que el

análisis arrojó un nivel de significancia $p > 0.05$ y un coeficiente de correlación de Pearson de 0.053.

Quispe (2023) se planteó investigar la relación entre el nivel de actividad física, el sedentarismo y la calidad de vida en niños de 9 a 11 años pertenecientes a una escuela en Moquegua. La investigación siguió un diseño observacional, prospectivo y analítico de corte transversal, con una muestra de 157 estudiantes de 4°, 5° y 6° grado. Para la recolección de datos, se aplicaron los instrumentos APALQ y KIDSCREEN-27, utilizados para evaluar el nivel de actividad física y la calidad de vida, respectivamente. Los hallazgos indicaron que 49.7% de los niños presentaba peso normal, mientras que 21.7% tenía sobrepeso y 28.7% padecía obesidad. En cuanto a la actividad física, se identificó que el 18.5% de los participantes mantenía un estilo de vida sedentario, el 59.2% era moderadamente activo y el 22.3% mostraba una alta actividad física. El análisis estadístico reveló que la calidad de vida promedio fue de 49.32, con una desviación estándar de ± 9.83 . Además, se encontraron diferencias en diversas dimensiones evaluadas, tales como actividad física y salud, bienestar psicológico, relación con los padres y autonomía, apoyo social y relación con pares, así como en el entorno escolar. Finalmente, se concluyó que existía una asociación significativa entre la calidad de vida, la actividad física y el sedentarismo ($p = 0.017$) en los niños de la Institución Educativa "Fernando Belaúnde Terry".

Herrera (2021) tuvo el propósito de establecer la conexión entre la gestión de actividades deportivas y el sedentarismo en los estudiantes de un centro educativo en Arequipa. La metodología consistió en realizar un diagnóstico inicial mediante encuestas estandarizadas sobre sedentarismo y hábitos deportivos, aplicadas a 49 educandos del primer grado de educación secundaria. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional, combinando métodos bibliográficos y de campo. Se llevó a cabo la comprobación de la hipótesis formulada, y los datos recopilados fueron organizados y analizados a través de tablas estadísticas. Los hallazgos obtenidos evidenciaron una asociación significativa entre la gestión de actividades deportivas y el sedentarismo en los estudiantes de la institución educativa objeto de estudio. La mayoría de los estudiantes no gestionan eficientemente sus actividades deportivas. Además, el 93.9% muestra un comportamiento sedentario alto, seguido por el 4.0% con comportamiento bajo y el 2.0% con comportamiento medio.

Acuna (2021) se centró en evaluar el nivel de actividad física y sedentarismo entre los estudiantes de un centro educativo en la ciudad de Puno. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo simple de diagnóstico comparativo, contando con 125

estudiantes a quienes se les administraron cuestionarios validados. Los hallazgos evidenciaron que la mayoría de los educandos (69.6%) presentaron un nivel moderado de actividad física. Respecto al sedentarismo, el 14.4% de los estudiantes fueron clasificados como sedentarios, siendo la mayoría de ellos (66.7%) clasificados en el nivel moderado. Al comparar el sedentarismo entre géneros, se observó que el 77.8% de las mujeres eran más sedentarias en comparación con el 22.2% de los hombres. Estos resultados sugieren que los estudiantes investigados no cumplen con los niveles de actividad física recomendados por la OMS.

2.2.3. Antecedentes Locales

Dávila et al. (2024) abordaron las crecientes preocupaciones sobre un aumento de los hábitos sedentarios entre los niños en edad escolar, que relacionaron con la aparición de los videojuegos. Analizaron cómo el juego de videojuegos activos puede afectar estos hábitos sedentarios. Con un diseño de niveles no experimental, aplicado y explicativo, emplearon una metodología cuantitativa. Mediante un muestreo no probabilístico, la muestra estuvo compuesta por 121 niños de primaria, de edades comprendidas entre dos y cuatro años, y sus padres. Los datos se recogieron mediante un cuestionario y los resultados mostraron que el 39,67% (48) de los participantes tenía un grado medio de uso activo de videojuegos. En cuanto al comportamiento sedentario, el 45,45% (55) presentaba un grado modesto del mismo. Tras analizar el coeficiente de regresión lineal R, que resultó ser 0,274, se descubrió que jugar videojuegos activos ayudó a los jóvenes estudiados a ser menos sedentarios en un factor del 27,4%. Según los hallazgos del estudio, los niños que juegan videojuegos activos tienen una opción atractiva que fomenta el ejercicio físico además del placer digital, lo que puede ayudar a reducir el comportamiento sedentario infantil.

Charri (2020) enfocó su estudio en la significativa influencia de la educación física en el desarrollo integral de niños y adolescentes, destacando su rol en el fortalecimiento de habilidades físicas y su contribución al desarrollo curricular. El estudio se basó en una revisión de literatura que subraya la importancia de la educación física, no solo en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, sino también como un medio para comprender y mejorar la conciencia corporal y motriz de los jóvenes. Primordialmente, se resalta que aunque el concepto de competencias en educación física sigue en estudio, este puede ser empleado como un modelo efectivo para mejorar las prácticas pedagógicas. Adicionalmente, se observó un creciente interés y asignación de tiempo a la educación física en las instituciones educativas, impulsado por la preocupación sobre el aumento de

sedentarismo y obesidad entre los jóvenes. Este fenómeno subraya la necesidad de integrar más actividad física en la educación básica regular. Por último, el estudio determinó que las competencias deportivas son fundamentales para el desarrollo corporal, la motricidad y las habilidades sociomotrices en niños y adolescentes. Además, se pone de relieve la crucial participación de los educadores en fomentar estas competencias durante las etapas de la educación primaria y secundaria. Estos hallazgos sugieren que una correcta implementación y refuerzo de la educación física pueden desempeñar un papel vital en el bienestar y desarrollo integral de los educandos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Práctica de fútbol

2.2.1.1. Definición y beneficios de la práctica de fútbol

La práctica de fútbol se conceptualiza como la agrupación de acciones físicas y técnicas enfocadas en el aprendizaje, ejecución y perfeccionamiento de habilidades relacionadas con el fútbol. Este deporte, considerado el más popular a nivel mundial, combina aspectos físicos, tácticos y psicológicos, que son trabajados a través de ejercicios específicos y partidos (Solís y Borja, 2019). La práctica del fútbol no solo busca mejorar la capacidad técnica de los jugadores sino además incentivar la cooperación grupal y el rigor normativo y la toma de decisiones rápidas en situaciones cambiantes del juego.

Según Wein (2004), la práctica del fútbol debe ser estructurada de modo en que se impulse la evolución holística del deportista. Esto implica una combinación de entrenamientos físicos, que mejoran la resistencia, velocidad y agilidad, con entrenamientos técnicos y tácticos, que afinan las habilidades con el balón y la comprensión del juego. Además, es fundamental que durante la práctica se creen simulaciones de situaciones reales de juego para que los jugadores logren implementar los conocimientos adquiridos en entornos de índole competitiva.

Duncan et al. (2023) destaca la importancia de adaptar las prácticas de fútbol al nivel de habilidad y desarrollo físico de los participantes. Para los jóvenes, especialmente en la etapa escolar, las prácticas deben enfocarse en el disfrute y la participación más que en la competencia. Este enfoque ayuda a mantener la motivación de los niños y promueve una relación saludable con el deporte, lo cual es crucial para su adherencia a largo plazo.

Finalmente, la práctica de fútbol en el ámbito escolar debe ser vista como una herramienta educativa y de desarrollo personal. A través del fútbol, los estudiantes no solo

mejoran sus capacidades físicas, sino que también potencian destrezas interpersonales y emocionales, como la dirección estratégica, colaboración colectiva y regulación emocional, que son transferibles a otras áreas de su vida (Ruiz, 2010).

2.2.1.2. Práctica deportiva en el área de educación física

La educación física en el contexto educativo es reconocida no sólo como un medio para mejorar la capacidad física de los estudiantes, sino también como un vehículo fundamental para el desarrollo de habilidades sociales, disciplina, y respeto por las normas, fundamentales para la convivencia en sociedad (Solís y Borja, 2019). Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2017), la educación física se centra en el fortalecimiento del desarrollo corporal a través del movimiento, constituyéndose como un componente esencial de la formación integral del individuo. Su práctica favorece la adquisición de hábitos saludables, optimiza diversas capacidades y actitudes, y propicia una adecuada interacción entre pares mediante la participación en juegos, actividades físicas y disciplinas deportivas. Este enfoque no solo apunta a la mejora de las condiciones físicas sino también a la inclusión social y al desarrollo de una personalidad armónica y empática mediante la vinculación continua con su contexto circundante.

La práctica deportiva se integra en los currículos educativos como un componente esencial de la educación física, reconocido por su valor en el desarrollo integral de los estudiantes. El MINEDU (2017) enfatiza un enfoque holístico en el área de educación física, que considera al cuerpo en una dimensión más amplia que su mera realidad biológica, promoviendo "una interacción constante con el entorno y fomentando la autodeterminación en la resolución de aspectos concernientes al bienestar físico y el bienestar personal y comunitario". Este enfoque no solo mejora la forma física de los educandos, sino que también fortalece su capacidad de tomar decisiones conscientes y responsables en diversos aspectos de su vida.

Desde una perspectiva más amplia, Gutiérrez (2004) se plantea que el deporte ha evolucionado hasta convertirse en un fenómeno social profundamente arraigado en la vida cotidiana, ejerciendo una repercusión trascendental en la apreciación del estándar de bienestar. Además, su impacto trasciende el ámbito recreativo, al ser cada vez más empleado como un producto comercial, un medio de interacción social y un eje central dentro de la dinámica económica. En este contexto, los gobiernos fomentan la práctica del deporte y la actividad física como componentes fundamentales en los programas de salud pública, con el propósito de mitigar los efectos perjudiciales asociados a una rutina caracterizada por la

inactividad física y fortalecer tanto la salud física como el bienestar psicológico de la población.

2.2.1.3. Beneficios de la práctica deportiva

La inclusión de la práctica deportiva en el ámbito educativo trasciende la simple actividad física, ofreciendo múltiples beneficios que contribuyen al desarrollo integral del estudiante (Solís y Borja, 2019). Estos beneficios se categorizan en distintos aspectos: físico, social, disciplinario, psicológico, y promoción de hábitos saludables):

- A. Desarrollo físico y habilidades motrices:** Los deportes y juegos escolares son fundamentales para el afianzamiento de destrezas cinéticas básicas como la coordinación, equilibrio, agilidad y fuerza. Los estudiantes que participan regularmente en actividades deportivas tienden a mostrar una mejor forma física, lo que es esencial no sólo para su crecimiento y desarrollo durante la adolescencia, sino también para prevenir lesiones (MINEDU, 2017). Además, los deportes específicos fomentan habilidades particulares; por ejemplo, en el fútbol se desarrolla la agilidad, la coordinación ojo-pie, capacidades tácticas, resistencia mental y toma de decisiones, entre otras habilidades (Solís y Borja, 2019).
- B. Habilidades sociales y trabajo en equipo:** El deporte en las escuelas es un vehículo excelente para enseñar habilidades sociales vitales. Los estudiantes aprenden a cooperar con los demás hacia un objetivo común, desarrollando un sentido de camaradería y comunidad. Estas actividades también enseñan a los jóvenes a manejar tanto el éxito como el fracaso, promoviendo la fortaleza ante la adversidad y la aptitud para la adecuación contextual. El deporte ayuda a formar líderes y fomenta la inclusión, permitiendo que los estudiantes de diferentes orígenes y habilidades trabajen juntos productivamente (MINEDU, 2017).
- C. Disciplina y respeto por las reglas:** La práctica deportiva en un contexto educativo es una excelente manera de enseñar disciplina. Los estudiantes aprenden a seguir reglas y a respetar las decisiones de los árbitros y entrenadores, lo que es crucial para su desarrollo moral y ético. Esta obediencia a las reglas se traduce en un respeto más amplio por las leyes y normas fuera del ámbito deportivo, esencial para el funcionamiento de cualquier sociedad (Poitras et al., 2016; MINEDU, 2017).
- D. Bienestar psicológico:** La participación en deportes tiene una repercusión trascendental en el equilibrio psicoemocional del alumnado. Actividades físicas como el deporte incrementa la producción de endorfinas, a menudo denominadas

hormonas de la felicidad, que pueden ayudar a combatir la tensión psicoemocional y propiciar una percepción integral de plenitud. Además, el deporte proporciona un desahogo para el estrés académico y personal, y puede mejorar la concentración y la memoria a largo plazo (Calzada et al., 2016).

E. Promoción de estilos saludables: El deporte educa a los estudiantes acerca de la trascendencia de preservar una dinámica existencial orientada al bienestar, que incluye el ejercicio motriz sistemático y una nutrición equilibrada y el manejo del estrés. Estos hábitos, una vez instaurados en la juventud, tienen una alta probabilidad de ser mantenidos a lo largo de la vida. Además, los programas deportivos escolares pueden brindar al alumnado los recursos imprescindibles para potenciar un régimen de ejercicio personal que pueda ajustarse a sus necesidades individuales de salud (Calzada et al., 2016).

2.2.1.3. Teorías relacionadas de la práctica deportiva

2.2.1.3.1 Teoría de la Promoción de la Salud

Esta teoría sostiene que la salud puede ser mejorada activamente a través de intervenciones educativas y ambientales que fomenten comportamientos saludables (Green & Kreuter, 1991). Según esta teoría, las intervenciones que aumentan el conocimiento y las habilidades hacia actividades físicas pueden motivar cambios conductuales sustanciales. Un programa de fútbol estructurado puede ser visto como una intervención promotora de salud que no solo ofrece la oportunidad de actividad física, sino que también educa y motiva al alumnado hacia una dinámica existencial más vigorosa y orientada al bienestar.

2.2.1.3.2 Teoría del Comportamiento Planificado (TCP)

Desarrollada por Ajzen (1991), la TCP postula que la intención de realizar un comportamiento es la principal influencia sobre la acción y esta intención está determinada debido a tres determinantes: la disposición frente a la conducta, la normatividad subjetiva y la percepción del dominio sobre la acción. En el contexto de la actividad física en niños, esta teoría respalda la premisa de que una transformación en la actitud de los niños hacia el ejercicio, junto con el apoyo percibido de padres y maestros, puede mejorar significativamente sus niveles de actividad física. Implementar un programa de fútbol puede fortalecer positivamente estas tres áreas, facilitando un aumento en la actividad física regular.

2.2.2. Hábitos sedentarios

2.2.2.1. Definición

Los hábitos sedentarios se definen como comportamientos de baja energía que no aumentan significativamente el consumo calórico excedente respecto a los parámetros basales de inactividad. Estas acciones suelen estar relacionadas con sentarse o acostarse. Estos comportamientos incluyen, entre otras cosas, leer, utilizar computadoras o dispositivos móviles y mirar televisión. Los cambios en la modalidad en que los individuos desempeñan sus labores, recreaciones y se desplazan han hecho que estas actividades sean más comunes en la vida diaria, particularmente en las culturas urbanizadas de acuerdo con la Fundación Española de Nutrición (FEN, 2018).

La inactividad prolongada conlleva diversas complicaciones para la salud, entre las que destacan el desarrollo de obesidad, la aparición de diabetes tipo 2, el incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, la incidencia de ciertos tipos de cáncer, así como trastornos musculoesqueléticos y afectaciones en la salud mental. Para reducir estos peligros, se recomienda que las personas incluyan la actividad física regular en sus rutinas diarias y luchen contra las conductas sedentarias en general (FEN, 2018).

Los niños que llevan estilos de vida sedentarios enfrentan varios riesgos para la salud que podrían materializarse con el tiempo y en el corto plazo. Entre estos impactos se encuentra la obesidad infantil, que resulta del almacenamiento de una acumulación adiposa desmesurada derivada de una descompensación entre la absorción energética y su consumo metabólico. Dado que la inactividad puede provocar hipertensión, colesterol alto y la aparición temprana de arteriosclerosis, las enfermedades cardiovasculares también están presentes (American Academy of Pediatrics, 2001). Llevar un estilo de vida sedentario aumenta la probabilidad de sufrir resistencia a la insulina, que es un requisito previo para la diabetes tipo 2. En términos de salud ósea y muscular, la inactividad puede tener un efecto perjudicial en el desarrollo de huesos y músculos, lo que resulta en una merma en la consistencia estructural del tejido óseo y debilidad muscular, así como posibles problemas posturales y dolor crónico. Los niños sedentarios pueden tener retrasos en el desarrollo de sus habilidades motoras, así como problemas de equilibrio y coordinación. Esto se debe a que la práctica motriz constituye un pilar esencial para el crecimiento y evolución tanto motor como cognitivo. Los beneficios sobre la salud mental son igualmente importantes ya que la práctica sistemática de actividad motriz puede optimizar la disposición emocional y disminuir los síntomas de tristeza y ansiedad en los niños, mientras que el sedentarismo se

ha relacionado con un aumento de estos síntomas en niños pequeños. Por último, a medida que el ejercicio mejora la concentración, el rendimiento académico también puede verse afectado (American Academy of Pediatrics, 2001).

Cuando una persona es obesa, su ingesta de calorías supera su gasto energético, provocando un desequilibrio energético que acumula grasa corporal. Esta acumulación de tejido adiposo hace que las personas sean más resistentes a la hormona pancreática, lo que incrementa la susceptibilidad de padecer trastornos metabólicos. En términos de trastornos cardiovasculares, la inactividad reduce la eficiencia del sistema circulatorio, lo que a su vez reduce la capacidad de bombeo del corazón y mantiene una vascularización tisular insuficiente, exacerbando así la hipertensión y la aterosclerosis relacionada con el perfil lipídico. afectado negativamente por niveles más bajos de HDL y niveles más altos de LDL (Kaufer-Horwitz y Pérez 2022).

Los estilos de vida sedentarios se han relacionado con la diabetes tipo 2 al promover la insensibilidad a la hormona pancreática, una afección en la que los tejidos celulares del cuerpo reaccionan incorrectamente a esta hormona, provocando un incremento en la concentración sanguínea de glucosa y, en última instancia, puede resultar en una secreción deficitaria de la hormona pancreática por parte de dicho órgano. Un estilo de vida sedentario también puede provocar osteoporosis, que reduce la compactación del tejido óseo y eleva la susceptibilidad a fracturas, y sarcopenia, que es una pérdida de masa y fuerza muscular. También se observan repercusiones adversas en el equilibrio psicoemocional, incluido un incremento en la incidencia de trastornos ansiosos y depresivos. Esto se debe a que la inactividad reduce la producción de endorfinas, que optimizan la disposición anímica, y reduce la estimulación de la neurogénesis, lo que puede influir en la función. mental. Para evitar estos problemas y mejorar la salud general, es fundamental combatir el sedentarismo promoviendo estilos de vida activos (Kaufer-Horwitz y Pérez 2022).

2.2.2.2. Características

Las personas sedentarias no suelen cumplir los estándares mínimos de actividad física, que normalmente requieren un mínimo de 150 minutos de entrenamiento de intensidad moderada o 75 minutos de práctica motriz vigorosa por semana. Pasar la mayor parte de su tiempo en actividades pasivas, como mirar televisión, usar computadoras, leer o jugar videojuegos, y utilizar con frecuencia las comodidades contemporáneas como automóviles para viajes cortos, ascensores en lugar de escaleras y controles remotos para

dispositivos electrónicos, son indicativo de un estilo de vida sedentario (Kaufer-Horwitz y Pérez 2022).

Un buen indicador de una dinámica existencial carente de movilidad es la cantidad de tiempo que se pasa al día sentado o acostado realizando actividades no relacionadas con el sueño; Un estilo de vida sedentario puede estar indicado por más de 8 horas al día. También puede resultar beneficioso utilizar dispositivos como podómetros o aplicaciones de fitness que realicen un seguimiento de los pasos diarios u otra actividad física; Un recuento diario de menos de 5.000 pasos se considera sedentario. Se puede identificar un patrón de comportamiento sedentario llevando un diario de actividades que registre el lapso dedicado a la exposición ante dispositivos visuales, el lapso dedicado a la inactividad postural tanto en el entorno laboral como en el hogar y el tiempo que pasa haciendo ejercicio (López y Fernández, 2023).

Un estilo de vida sedentario y una baja condición física pueden estar indicados por el agotamiento y la falta de resistencia al realizar las tareas diarias que requieren un esfuerzo físico moderado. Los exámenes y consultas médicas también pueden evaluar la salud cardiovascular, Las concentraciones glucémicas y lipídicas en el torrente sanguíneo, la estructura somática y diversos indicadores biomédicos que muestran los efectos físicos de un estilo de vida sedentario (López y Fernández, 2023).

Para evitar enfermedades asociadas y optimizar el estándar de bienestar integral, es fundamental reconocer y tratar el sedentarismo. Se trata de fomentar un estilo de vida más activo con descansos regulares del tiempo de inactividad e incorporar el ejercicio físico a las rutinas diarias.

2.2.2.3. Dimensiones de Hábitos Sedentarios

2.2.2.3.1. Patrones de sedentarismo

Esta dimensión se refiere a cómo se distribuye el comportamiento sedentario a lo largo del día o la semana. Los patrones pueden variar significativamente entre individuos y contextos. Por ejemplo, una persona puede tener un patrón de sedentarismo concentrado principalmente en las horas laborales de oficina, mientras que otra puede distribuir su tiempo sedentario entre ver televisión por la noche y usar dispositivos electrónicos durante el día. Entender los patrones puede ayudar a identificar períodos críticos durante los cuales se podrían introducir intervenciones para reducir el sedentarismo (Iglesias, 2016).

2.2.2.3.2. *Tipos de actividades sedentarias*

Esta dimensión abarca las diferentes actividades que se realizan en una postura sedentaria. Los tipos comunes de actividades sedentarias incluyen ver televisión, trabajar en computadoras, leer, estudiar, y viajar en automóvil o transporte público. Cada tipo de actividad tiene diferentes contextos y puede tener distintos impactos en la salud; por ejemplo, el tiempo pasado sentado en el trabajo puede tener diferentes implicaciones para la salud que el tiempo sedentario gastado socializando o realizando pasatiempos relajantes (Iglesias, 2016).

2.2.2.3.3. *Frecuencia de actividades sedentarias*

Esta dimensión considera cuán a menudo ocurren actividades sedentarias. La frecuencia puede variar desde varias veces al día hasta ocasionalmente durante la semana. Medir la frecuencia de las actividades sedentarias es crucial para entender la regularidad del comportamiento sedentario y para diseñar estrategias efectivas que ayuden a los individuos a integrar mayor dinamismo motor en su cotidianidad (Iglesias, 2016).

2.2.2.3.4. *Tiempo de duración de actividades sedentarias*

Alude a la duración temporal que se pasa realizando actividades sedentarias en períodos continuos. La duración puede variar desde unos pocos minutos hasta varias horas sin interrupción. Estudios han mostrado que períodos prolongados de sedentarismo están particularmente asociados con riesgos elevados de condiciones de salud adversas como enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Por lo tanto, se recomienda interrumpir períodos prolongados de sedentarismo con breves momentos de actividad física (Iglesias, 2016).

2.3. Definición de términos básicos

- **Práctica de fútbol:** es un deporte colectivo que implica ejercicios físicos intensos, incluyendo correr, driblar, y patear el balón. Promueve la salud cardiovascular, potencia la sincronización motor y promueve la cooperación grupal. Es especialmente popular entre niños y jóvenes, siendo una forma efectiva de combatir el sedentarismo y fomentar una dinámica existencial enérgica. La práctica regular de fútbol contribuye al desarrollo físico y social, además de inculcar disciplina y resiliencia (López y Fernández, 2023).
- **Obesidad Infantil:** Es una afección clínica caracterizada por una acumulación adiposa desmesurada que repercute de manera perjudicial en la salud o el bienestar

integral del infante. Es originada por una conjunción de determinantes hereditarios, metabólicos, conductuales y ambientales. La obesidad incrementa el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas psicosociales. La prevención y tratamiento involucran la promoción de dietas saludables y aumento de la actividad física (American Academy of Pediatrics, 2001).

- **Hipertensión infantil:** La hipertensión en niños es una condición crónica donde la tensión arterial se encuentra elevada por encima de los parámetros para su edad, altura y sexo. Puede ser indicativa de problemas de salud subyacentes y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. La hipertensión infantil frecuentemente pasa desapercibida; sin embargo, puede ser manejada mediante modificaciones en la dinámica existencial, como dieta saludable y ejercicio, además de medicación en casos necesarios (American Academy of Pediatrics, 2001).
- **Hábitos sedentarios:** Los hábitos sedentarios se refieren a actividades que involucran poca actividad física, resultando en bajo gasto energético. Incluyen pasar largos períodos sentado o reclinado mientras se realizan actividades como ver televisión, trabajar en computadoras o leer. Estos hábitos están asociados con varias afecciones médicas, entre ellas adiposidad excesiva, diabetes mellitus tipo 2 y patologías cardiovasculares. Reducir el tiempo sedentario es crucial para mejorar la salud general (Kaufer-Horwitz y Pérez 2022).
- **Patrones de sedentarismo:** Los patrones de sedentarismo describen cómo se distribuyen las actividades sedentarias a lo largo del tiempo. Pueden incluir periodos concentrados de inactividad durante el día o patrones más dispersos. Identificar estos patrones ayuda a comprender con mayor profundidad las amenazas sanitarias vinculadas y a desarrollar estrategias para intervenir eficazmente, promoviendo periodos más activos intercalados con los sedentarios (Iglesias, 2016).
- **Tipos de actividades sedentarias:** Involucran actividades que se realizan mientras se está en reposo o sentado, como leer, escribir, usar dispositivos electrónicos y conducir. Estas actividades varían en su contexto y posible impacto en la salud. La identificación de los tipos de actividades sedentarias es fundamental para diseñar intervenciones específicas que reduzcan el tiempo dedicado a estas y fomenten un estilo de vida más activo (Iglesias, 2016).
- **Frecuencia de actividades sedentarias:** Se refiere a la regularidad con la que se realizan actividades sedentarias a lo largo de un período determinado. Medir la frecuencia ayuda a entender la rutina de comportamiento sedentario de una persona

y es crucial para evaluar la probabilidad de afecciones médicas conexas y para establecer metas realistas para potenciar el dinamismo motriz en la vida diaria (Iglesias, 2016).

- **Tiempo de duración de actividades sedentarias:** Este término describe el periodo continuo durante el cual una persona permanece en actividades sedentarias. Periodos largos sin interrupción están particularmente asociados con mayores riesgos de salud adversos. La recomendación general es interrumpir el tiempo sedentario con breves sesiones de actividad física para mitigar sus efectos nocivos en la salud (Iglesias, 2016).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. General

La aplicación de un programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa de Lima, 2024.

3.1.2. Específicas

- La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.
- La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.
- La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre los estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa, 2024.
- La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

3.2. Variables

3.2.1. Programa de fútbol

Definición Conceptual: se refiere a una serie estructurada de actividades y entrenamientos diseñados específicamente para enseñar y desarrollar habilidades futbolísticas en los participantes, además de promover principios como la cooperación colectiva y el rigor normativo y la salud física. Generalmente, estos programas incluyen sesiones prácticas, teóricas y partidos que facilitan la adquisición de técnicas y tácticas del deporte (López y Fernández, 2023).

Definición Operacional: se refiere a un plan de intervención de 8 semanas de duración implementado con estudiantes de 5to grado, que incluye 1 sesión semanal de 90 minutos cada una, las cuales están compuestas por ejercicios de calentamiento,

entrenamiento en habilidades básicas del fútbol, juegos en equipo y actividades de enfriamiento.

3.2.2. Hábitos sedentarios

Definición Conceptual: Se refieren a la manera en que las personas se comportan, indicando un estado en el que hay una actividad física mínima por encima del nivel de reposo. La utilización de estos términos para describir a los individuos puede plantear desafíos en la investigación, por lo tanto, es crucial establecer una normativa en su empleo (Iglesia, 2016).

Definición Operacional: serán medidos mediante un cuestionario pre y post intervención, que evaluará de forma general aspectos relacionados a los hábitos sedentarios de los estudiantes.

3.3. Operacionalización de variable

3.3.1. Programa de fútbol

Tabla 1. *Operacionalización de Programa de Futbol*

DIMENSIONES		INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Planificación	•	Análisis de la unidad didáctica	Sesiones de aprendizaje
	•	Elaboración de sesiones de aprendizaje	
	•	Selección de materiales didácticos	
Ejecución	•	Desarrollo de sesiones de aprendizaje	Sesiones de aprendizaje
	•	Uso de materiales didácticos.	
Control	•	Autoevaluación de los documentos y	
	•	actividades desarrolladas	

3.3.2. Hábitos sedentarios

Tabla 2. Operacionalización de Hábitos sedentarios

DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Patrones de sedentarismo	● Activo ● Sedentario	1. ¿Participas regularmente en actividades de fútbol organizadas por la escuela? 2. ¿Estás sentado(a) durante la mayor parte del día fuera de las horas de clase? 3. ¿Cómo regresas a tu domicilio después de la escuela?	Nominal Sedentario: 2 – 3 puntos. Activo: 0 – 1 puntos
Tipos de actividades sedentarias	● Está sentado frente a la laptop o computadora ● Jugar con celular ● Pasar el tiempo echado en cama ● Ver televisión	4. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo sentado(a) frente a la computadora o laptop? 5. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo jugando con el celular? 6. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo viendo televisión? 7. Durante el día ¿Acostumbras a dormir o pasar el tiempo echado(a) en la cama, además del sueño nocturno?	Sedentario: 3 – 4 puntos. Activo: 0 – 2 puntos
Frecuencia de actividades sedentarias	● Siempre ● Casi siempre ● A veces ● Nunca	8. ¿Con qué frecuencia realizas actividades como ver tv, jugar con el celular, etc.? 9. ¿Con qué frecuencia participas en entrenamientos de fútbol o partidos durante la semana?	Poco frecuente: 0 – 3 puntos. Frecuente: 4 – 6 puntos
Tiempo de duración de actividades sedentarias	● Menos de 30 minutos ● Más de 30 minutos	10. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades como ver tv, jugar con el celular, dormir, etc.? 11. ¿Cuántos minutos dedicas a la actividad física estructurada (como el fútbol) cada día de entrenamiento? 12. ¿Cuántas horas pasas sentadas al día?	Alto 3 – 5 puntos. Bajo 0 – 2 punto

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Tipo y nivel de investigación

La definición de investigación aplicada es un método de realizar estudios científicos con el objetivo principal de utilizar el conocimiento adquirido para abordar cuestiones aplicables, particulares y del mundo real. A diferencia de la investigación fundamental, cuyo objetivo es aumentar el conocimiento amplio con el único propósito de comprenderlo, la investigación aplicada se centra en producir hallazgos que puedan implementarse inmediatamente para avanzar o innovar en campos particulares de práctica y políticas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

El estudio utilizó un programa de fútbol creado especialmente para esta población en un esfuerzo por recopilar información que ayudo a determinar qué tan efectivo es el programa para reducir la inactividad física, así como evidencia útil que puede usarse para cambiar políticas o prácticas de salud pública y educación. Por lo tanto, la investigación fue aplicada porque permitió evaluar soluciones para el problema identificado en un entorno del mundo real donde los resultados se pueden ver y cuantificar. Este enfoque respaldó la determinación fundamentada en pruebas empíricas y el desarrollo continuo de técnicas de gestión.

En cuanto al nivel, el estudio explicativo se centró en determinar las causas y efectos de diversos fenómenos para determinar correlaciones causales; esta clase de investigación trascendió la mera descripción de acontecimientos y exploró la interpretación de las relaciones entre variables y se aplicó en ámbitos donde es vital comprender no sólo el resultado sino también los mecanismos subyacentes que conducen a él, comprender ambas cosas es crucial (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

Al utilizar este método, la investigación tuvo como objetivo comprender cómo y por qué el programa de fútbol influye en los comportamientos sedentarios, además de examinar si el programa reduce dichos hábitos. Esto implicó examinar las formas en que las variables intervinientes (como el nivel de ejercicio, la intervención activa de los estudiantes y las actitudes hacia la actividad física) afectaron las alteraciones en las conductas sedentarias. Los maestros pudieron crear iniciativas más específicas que aborden eficazmente los elementos que más afectan la actividad física de los niños si conocen estos mecanismos. Como resultado, el método explicativo permitirá tanto la intervención como la optimización

de los tratamientos a través de una comprensión profunda de las razones fundamentales de las conductas que requieren modificación.

4.2. Diseño de investigación

Un enfoque de estudio conocido como diseño preexperimental con pretest y posttest en un solo grupo evalúa los efectos de una intervención en los mismos sujetos tanto antes como después de su aplicación, todo ello sin necesidad de un grupo de control. Este diseño resulta especialmente beneficioso en contextos en las que no es práctico o poco ético crear un grupo de control (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

Con esta metodología se pudo medir variables relevantes tanto antes como después de la intervención, permitiendo ver los cambios reales que el programa de fútbol producirá en los alumnos. Este concepto se utilizó con frecuencia en entornos educativos, ya que permite una ejecución y recopilación de datos más sencilla porque todos los alumnos participaron en la intervención. Debido a la falta de un grupo de control, este diseño dificultó atribuir claramente la causalidad, pero ofrece una evaluación profunda de la eficacia de la intervención y pudo ser la base para futuras investigaciones más profundas.

4.3. Métodos de investigación

Un enfoque metódico del estudio científico conocido como método hipotético-deductivo comienza con la formulación de hipótesis basadas en una teoría aceptada y luego pasa a inferir predicciones particulares que pueden verificarse mediante experimentación u observación. Este enfoque es esencial para las ciencias porque compara la teoría con hechos reales en un intento de comprender los procesos sociales o naturales. La principal fortaleza de este método es su capacidad para probar teorías a fondo, lo que permite verificar o refutar hipótesis utilizando datos fácticos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

Desde otra perspectiva, el enfoque cuantitativo en la investigación se distinguió por la recopilación y el procesamiento de datos numéricos, permitiendo identificar patrones y determinar relaciones estadísticas entre las variables. Este enfoque permitió una evaluación precisa y objetiva de hipótesis y es particularmente efectivo en estudios donde se requieren mediciones claras y específicas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2020).

En ese sentido, se pueden inferir predicciones específicas, como que los participantes en el programa de fútbol experimentaron una disminución considerable en la cantidad de horas que pasan sedentarios, comenzando con la formulación de hipótesis basadas en investigaciones previas que plantean que la práctica constante de actividad física puede

disminuir los niveles de comportamiento sedentario. en niños. Luego se recopilaban los datos previos y posteriores a la intervención, como el tiempo diario destinado a actividades sedentarias según lo determinado por cuestionarios, para evaluar cuantitativamente estas predicciones. Además de ofrecer un indicador preciso de los efectos del programa, este método cuantitativo facilitó la comparación de los hallazgos con las teorías propuestas, permitiendo una evaluación exhaustiva de la eficacia del programa de fútbol.

4.4. Población, muestra y muestreo

4.4.1. Población

La población representa la totalidad abarcadora de sujetos, acontecimientos o componentes que son objeto de estudio, abarcando todas las entidades que comparten características definidas por los criterios de investigación (Hernández et al., 2014).

En este marco, la población estuvo conformada por 60 estudiantes del quinto grado de primaria pertenecientes a las secciones “A”, “B” y “C” de una Institución Educativa Particular, durante el período 2024, quienes participan activamente en actividades relacionadas con el fútbol.

Tabla 3. *Población de estudio*

Estudiantes del 5to grado de primaria de una I.E.P	
Sección	Cantidad
“A”	19
“B”	20
“C”	21
Total	60

4.4.2. Muestra

La muestra constituye un subconjunto de la población seleccionado para la investigación, el cual debe ser representativo a fin de garantizar que los resultados obtenidos sean extrapolables al conjunto total de la población (Hernández et al., 2014).

En este estudio, la muestra estuvo constituida por el total de estudiantes referidos con anterioridad de una I.E.P. del periodo 2024.

4.4.3. Muestreo

Para esta indagación, se implementó un enfoque de muestreo censal por conveniencia, el cual implicó la inclusión de todos los estudiantes de las secciones mencionadas previamente que manifiesten disposición para participar.

4.5. Técnicas e instrumentos de recojo de información

En este estudio, se empleó la técnica de encuesta, según la conceptualización proporcionada por Baena (2017). Este enfoque metodológico implicó la obtención ordenada de información mediante interrogantes estandarizadas, orientadas a un subconjunto representativo de sujetos, lo que posibilita la observación de comportamientos, interacciones y manifestaciones de los hábitos sedentarios en un entorno natural, como el campo de fútbol, brindando así información cualitativa valiosa.

Como instrumento de recolección de datos, se utilizó una adaptación de un cuestionario que fue diseñado para registrar y cuantificar los hábitos sedentarios. Esto permitió llevar a cabo una evaluación tanto previa como subsecuente a la instauración de la iniciativa futbolística. La administración de dicho instrumento se realizó antes (pre test) y después (post test) de las sesiones de entrenamiento y partidos, lo que facilitó la identificación de cambios y la disminución de los hábitos sedentarios como resultado de la intervención pedagógica.

Tabla 4. *Ficha Técnica*

FICHA TÉCNICA	
Nombre:	Cuestionario de Sedentarismo
Autor:	Rodríguez
Adaptación:	Cuenca y Machaca, 2024
Año:	2008
Aplicación:	Individual/Colectiva
Administración:	5 min
Estructura:	Consta de 12 ítems, divididos en cuatro partes: Patrones de sedentarismo (3 ítems), Tipo de actividades sedentarias (4 ítems), Frecuencia de actividades sedentarias (2 ítems) y Tiempo de duración de actividades sedentarias (3 ítems).

	Valoración de Sedentarismo
	● Activo = 9 a 16 puntos ● Sedentarismo = 0 a 8 puntos
	Patrones de sedentarismo
	● Activo: 2 – 3 puntos. ● Sedentario: 0 – 1 puntos
	Tipos de sedentarismo
Medición:	● Activo: 3 – 4 puntos. ● Sedentario: 0 – 2 puntos
	Frecuencias de actividades sedentarias
	● Frecuente: 4 – 6 puntos. ● No frecuente: 0 – 3 puntos
	Tiempo de duración de actividades sedentarias
	● Adecuado = 2 – 3 puntos.
	Inadecuado = 0 – 1 punto

Además, se implementará el "Programa de Fútbol para la Reducción de Hábitos Sedentarios", que se llevó a cabo a lo largo de ocho sesiones. Durante este programa, los alumnos tuvieron la oportunidad de avanzar en la reducción de sus hábitos sedentarios.

4.5.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos

En lo que respecta a la validez del instrumento, este fue desarrollado por un equipo de Estudios de Enfermería de la UDH y posteriormente sometido a la validación de tres expertos en el campo, quienes confirmaron su idoneidad. En relación con la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo un ensayo preliminar en un centro educativo, empleando un grupo muestral de 10 educandos de primaria. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente KR-20 arrojaron un valor de 0,863, lo que indica una alta confiabilidad del instrumento (Aranda, 2023). Además, dado que se ha realizado la adaptación del instrumento, para la efectución del presente estudio y la validación adicional por expertos da lugar a demostrar la respectiva fiabilidad.

4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Dentro del ámbito de esta indagación, se implementó un enfoque metodológico exhaustivo para la gestión y examen de la información recopilada. La fase de análisis estadístico integró tanto estadística descriptiva como inferencial para una evaluación exhaustiva de los datos recolectados.

En una fase inicial, se empleó la estadística descriptiva con el propósito de resumir las propiedades esenciales de los conjuntos de datos, considerando indicadores de tendencia central, tales como el promedio y la mediana, junto con parámetros de dispersión, entre los

cuales destaca la desviación estándar. Esto permitió visualizar las diferencias significativas entre los hábitos sedentarios de los estudiantes antes y después del programa de fútbol.

Posteriormente, la estadística inferencial fue fundamental para explorar relaciones y establecer la repercusión de la iniciativa en la disminución de los hábitos sedentarios. Se empleó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas para comparar los resultados pre y post intervención, identificando así si las diferencias observadas son estadísticamente significativas y atribuibles al programa.

Para llevar a cabo estos análisis, se utilizó el software estadístico SPSS V27, que proporcione herramientas avanzadas para la gestión de datos, cálculos estadísticos complejos y una interpretación precisa de los resultados. Este enfoque metodológico aseguro la validez y fiabilidad de los hallazgos, facilitando la generación de conclusiones fundamentadas sobre el impacto del programa de fútbol en la reducción de la sedentariedad entre los estudiantes evaluados.

4.7. Aspectos éticos

En el desarrollo de la actual indagación, se mantuvo un compromiso estricto con los principios éticos que rigen la investigación con niños. Fue necesario recabar la autorización consciente de los progenitores o representantes legales de los alumnos involucrados. Este consentimiento se facilitó a través de un formulario detallado que describirá los objetivos, métodos, beneficios esperados y riesgos potenciales del proyecto. Además, se procuró obtener el asentimiento de los estudiantes de manera clara y adecuada a su edad, asegurando su comprensión y voluntad voluntaria en su participación. La confidencialidad de los datos recabados fue una prioridad absoluta, asegurando que la información se maneje de forma anónima y exclusivamente para propósitos académicos.

Adicionalmente, se implementó medidas para asegurar que todas las actividades relacionadas con el programa de fútbol sean seguras y apropiadas para la edad de los educandos involucrados. Se supervisó de forma continua para evitar cualquier riesgo físico o emocional. En caso de accidentes, se estableció un protocolo de acción rápida para garantizar la salvaguarda y el bienestar integral infantil. La investigación se llevó a cabo en conformidad con las normativas éticas nacionales e internacionales sobre estudios con menores, enfocándose siempre en el beneficio y el respeto hacia los niños y sus familias, garantizando que la integridad y bienestar de los participantes sean siempre la máxima prioridad.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación y análisis de datos

5.1.1 Resultados sociodemográficos

En primer lugar, la muestra del estudio estuvo conformada por 60 educandos de 5to grado de primaria, distribuidos en tres secciones. La sección con mayor representación fue la 5C (35.0%), seguida de la sección 5B (33.3%) y la 5A (31.7%). La distribución de la muestra fue relativamente equilibrada entre las tres secciones, lo que permitió obtener datos representativos de la población estudiada.

Tabla 5. *Grado y sección de la muestra*

		Frecuencia	%	% acumulado
Válido	5A	19	31,7	31,7
	5B	20	33,3	65,0
	5C	21	35,0	100,0
	Total	60	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Asimismo, con edades comprendidas entre los 10 y 11 años. Se observó que la mayoría de los participantes tenían 11 años (75.0%), mientras que el 25.0% restante correspondía a estudiantes de 10 años. El porcentaje acumulado alcanzó el 100%, reflejando una distribución esperada para este nivel educativo.

Tabla 6. *Edad de la muestra*

		Frecuencia	%	% acumulado
Válido	10,00	15	25,0	25,0
	11,00	45	75,0	100,0
	Total	60	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Además, de los cuales 33 (55.0%) fueron de sexo femenino y 27 (45.0%) de sexo masculino. Se observó una ligera predominancia de estudiantes femeninas en la investigación, lo que indica una distribución relativamente equilibrada entre ambos sexos. Esta proporción permitió analizar el impacto del programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios sin una marcada diferencia de género en la participación.

Tabla 7. *Sexo de la muestra*

		Frecuencia	%	% acumulado
	Femenino	33	55,0	55,0
Válido	Masculino	27	45,0	100,0
	Total	60	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

5.1.2 Resultados descriptivos

Hábitos de sedentarismo

Antes de la implementación del programa de fútbol, los resultados del pre-test mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaban hábitos sedentarios altos (65.0%) y muy altos (10.0%), mientras que solo un pequeño porcentaje tenía niveles moderados (26.7%) y bajos (1.7%). Estos datos indicaron una predominancia del sedentarismo en la población estudiada.

Tras la aplicación del programa, los resultados del post-test evidenciaron una reducción significativa en los hábitos sedentarios. Se observó que el 36.7% de los estudiantes alcanzó un nivel muy bajo, mientras que el 58.3% logró reducir su sedentarismo a un nivel bajo. Solo un 5.0% mantuvo un nivel moderado, y ningún estudiante permaneció en niveles altos o muy altos de sedentarismo.

Tabla 8. *Frecuencias del pre test y post test de hábitos sedentarios*

Pre test hábitos sedentarios				
	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
	Bajo	1	1,7	1,7
	Moderado	16	26,7	28,3
Válido	Alto	39	65,0	93,3
	Muy alto	4	6,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0
Post test hábitos sedentarios				
	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
	Muy bajo	22	36,7	36,7
	Bajo	35	58,3	95,0
Válido	Moderado	3	5,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Patrones de sedentarismo

Antes de la implementación del programa de fútbol, los resultados del pre-test indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaban un patrón sedentario (90.0%), mientras que solo un 10.0% se encontraba en un patrón activo. Esto reflejaba una tendencia generalizada hacia el sedentarismo en la población evaluada.

Tras la aplicación del programa, los resultados del post-test evidenciaron una transformación significativa en los patrones de actividad. Se observó que el 56.7% de los estudiantes adoptó un patrón activo, mientras que el porcentaje de estudiantes con patrón sedentario se redujo al 43.3%.

Tabla 9. *Frecuencias del pre test y post test de patrones de sedentarismo*

Pre test de tipos de patrones de sedentarismo					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Activo	6	10,0	10,0	10,0
	Sedentario	54	90,0	90,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	
Post test de tipos de patrones de sedentarismo					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Activo	34	56,7	56,7	56,7
	Sedentario	26	43,3	43,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Actividades sedentarias

Antes de la implementación del programa de fútbol, los resultados del pre-test indicaron que la mayoría de los estudiantes realizaban actividades sedentarias con alta frecuencia (76.7%), mientras que solo un 23.3% presentaba un nivel activo. Esto reflejaba una fuerte tendencia hacia el sedentarismo en la población estudiada.

Luego de la intervención, los resultados del post-test evidenciaron un cambio significativo. Se observó que el 96.7% de los estudiantes alcanzó un nivel activo, mientras que el porcentaje de estudiantes con hábitos sedentarios se redujo drásticamente al 3.3%.

Tabla 10. *Frecuencias del pre test y post test de tipos de actividades sedentarias*

Pre test de frecuencia de tipos de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Activo	14	23,3	23,3	23,3
	Sedentario	46	76,7	76,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	
Post test de frecuencia de tipos de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Activo	58	96,7	96,7	96,7
	Sedentario	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Frecuencia de actividades sedentarias

Antes de la implementación del programa de fútbol, los resultados del pre-test mostraron que la mayoría de los estudiantes (83.3%) presentaban una alta frecuencia de actividades sedentarias, mientras que solo un 16.7% reportaba una baja frecuencia de estas actividades. Esto indicaba que, aunque algunos estudiantes tenían hábitos menos sedentarios, predominaba una tendencia hacia la inactividad.

Después de la aplicación del programa, los resultados del post-test evidenciaron un cambio significativo en los niveles de sedentarismo. Se observó que el 98.3% de los estudiantes redujo la frecuencia de actividades sedentarias, clasificándose en la categoría de "poco frecuente", mientras que solo un 1.7% mantuvo una alta frecuencia de estas.

Tabla 11. Frecuencias del pre test y post test de frecuencia de actividades sedentarias

Pre test de frecuencia de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Poco frecuente	10	16,7	16,7	16,7
	Frecuente	50	83,3	83,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	
Post test de frecuencia de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Poco frecuente	59	98,3	98,3	98,3
	Frecuente	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Tiempo de duración de actividades sedentarias

Antes de la implementación del programa de fútbol, los resultados del **pre-test** indicaron que la gran mayoría de los estudiantes pasaban **largos periodos en actividades sedentarias (91.7%)**, mientras que solo un **8.3%** reportó tiempos más reducidos de sedentarismo. Estos datos evidenciaban una alta prevalencia de comportamientos sedentarios en la muestra estudiada.

Tras la aplicación del programa, los resultados del **post-test** mostraron una mejora significativa. Se observó que **el 90.0% de los estudiantes** redujo el tiempo de duración de actividades sedentarias a niveles bajos, mientras que solo un **10.0%** continuó manteniendo tiempos altos de inactividad.

Tabla 12. *Frecuencias del pre test y post test de tiempo de duración de actividades sedentarias*

Pre test de tiempo de duración de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	5	8,3	8,3	8,3
	Alto	55	91,7	91,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	
Post test de tiempo de duración de actividades sedentarias					
		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	54	90,0	90,0	90,0
	Alto	6	10,0	10,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

5.1.3 Resultados inferenciales

En la evaluación de la distribución de los datos, se implementó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, considerando que esta metodología estadística resulta pertinente en investigaciones donde la población estudiada supera los 50 individuos, siendo este el caso al contar con una muestra de 60 educandos. El análisis estadístico evidenció que las mediciones realizadas en el pre-test ($p = 0.000$) y post-test ($p=0.007$) arrojaron coeficientes de significancia inferiores a 0.05, lo cual permite establecer que el conjunto de datos obtenidos no se ajusta a los parámetros de una distribución normal.

Dado que los datos no presentan normalidad, el análisis estadístico para evaluar el impacto del programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios debe realizarse utilizando pruebas no paramétricas, como la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, que es apropiada para comparar mediciones antes y después de una intervención en datos sin distribución normal.

Tabla 13. *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test de hábitos sedentarios	,172	60	,000
Post test de hábitos sedentarios	,137	60	,007

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

5.1.3.1. *Contrastación de la hipótesis general*

H0: La aplicación de un programa de fútbol no tiene un impacto significativo en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa de Lima, 2024.

H1: La aplicación de un programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa de Lima, 2024.

Tabla 14. *Prueba de Wilcoxon para hábitos sedentarios*

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test de hábitos sedentarios – Pre test de hábitos sedentarios	Rangos negativos	60 ^a	30,50	1830,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	0 ^c		
	Total	60		

a. Post hábitos sedentarios < Pre hábitos sedentarios

b. Post hábitos sedentarios > Pre hábitos sedentarios

c. Post hábitos sedentarios = Pre hábitos sedentarios

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Tabla 15. *Estadístico de prueba para hábitos sedentarios*

Estadísticos de prueba ^a	
Post test de hábitos sedentarios – Pre test de hábitos sedentarios	
Z	-6,754 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Los resultados de la Tabla 11 indican que todos los participantes presentaron rangos negativos, lo que significa que sus niveles de hábitos sedentarios disminuyeron después de la intervención. No se registraron rangos positivos ni empates, lo que sugiere una mejora uniforme en la muestra.

En la Tabla 12, el valor de $Z = -6.754$ y un nivel de significancia $p=0.000$ (< 0.05) permiten rechazar la (H_0), que sostenía que el programa no tenía un impacto significativo. En consecuencia, se acepta la (H_1), confirmando que la aplicación del programa de fútbol redujo significativamente los hábitos sedentarios en los estudiantes de 5to grado de primaria.

La evidencia obtenida demuestra la eficacia de la intervención deportiva basada en el programa de fútbol como mecanismo para incentivar el movimiento corporal y disminuir los periodos destinados a comportamientos de baja actividad física entre los participantes evaluados.

5.1.3.2. Contrastación de la hipótesis específica 1

H0: La aplicación del programa de fútbol no tiene un impacto significativo en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.

H1: La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.

Tabla 16. Prueba de Wilcoxon para patrones de sedentarismo

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post tipos de actividades sedentarias – Pre tipos de actividades sedentarias	Rangos negativos	41 ^a	24,72	1013,50
	Rangos positivos	5 ^b	13,50	67,50
	Empates	14 ^c		
	Total	60		

a. Post tipos de actividades sedentarias < Pre tipos de actividades sedentarias

b. Post tipos de actividades sedentarias > Pre tipos de actividades sedentarias

c. Post tipos de actividades sedentarias = Pre tipos de actividades sedentarias

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Tabla 17. Estadístico de prueba para patrones de sedentarismo

Estadísticos de prueba ^a	
	Post tipos de actividades sedentarias - Pre tipos de actividades sedentarias
Z	-5,318 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	
Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27	

Los resultados de la Tabla 13 muestran que 41 estudiantes presentaron una reducción en sus patrones de sedentarismo (rangos negativos), mientras que solo 5 estudiantes aumentaron su nivel de sedentarismo (rangos positivos), y 14 estudiantes no mostraron cambios (empates). Esto indica que la mayoría de los participantes experimentó una disminución en sus hábitos sedentarios.

El análisis estadístico presentado en la Tabla 14 revela un coeficiente $Z = -5.318$ con una significancia de $p=0.000$ (inferior a 0.05), permitiendo descartar la (H_0). Este resultado corrobora la influencia considerable del programa de fútbol en la disminución de los patrones de sedentarismo observados en los educandos del quinto grado de educación primaria.

Estos hallazgos sugieren que la intervención promovió una mayor participación en actividades físicas y una reducción en el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, lo que contribuye a un estilo de vida más activo en la población estudiada.

5.1.3.3. Contrastación de la hipótesis específica 2

Hipótesis Específica

H0: La aplicación del programa de fútbol no tiene un impacto significativo en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

H1: La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

Tabla 18. *Prueba de Wilcoxon para tipos de actividades sedentarias*

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post tipos de actividades sedentarias – Pre tipos de actividades sedentarias	Rangos negativos	56 ^a	28,50	1596,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	4 ^c		
	Total	60		
a. Post tipos de actividades sedentarias < Pre tipos de actividades sedentarias				
b. Post tipos de actividades sedentarias > Pre tipos de actividades sedentarias				
c. Post tipos de actividades sedentarias = Pre tipos de actividades sedentarias				
Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27				

Tabla 19. *Estadístico de prueba para tipos de actividades sedentarias*

Estadísticos de prueba^a	
	Post tipos de actividades sedentarias - Pre tipos de actividades sedentarias
Z	-6,593 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	
Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27	

Los resultados de la Tabla 15 muestran que 56 estudiantes redujeron significativamente su tiempo en actividades sedentarias (rangos negativos), mientras que ningún estudiante aumentó su tiempo en estas actividades (rangos positivos) y solo 4 estudiantes no presentaron cambios (empates). Esto indica que la mayoría de los participantes experimentó una disminución en la realización de actividades sedentarias.

El análisis estadístico presentado en la Tabla 14 revela un coeficiente $Z = -5.318$ con una significancia de $p=0.000$ (inferior a 0.05), permitiendo descartar la hipótesis nula (H_0). Este resultado corrobora la influencia considerable del programa de fútbol en la disminución de los patrones de sedentarismo observados en los educandos del quinto grado de educación primaria.

Estos hallazgos sugieren que la intervención logró disminuir la realización de actividades sedentarias como el uso prolongado de dispositivos electrónicos y el tiempo en

reposo, fomentando en su lugar una mayor actividad física dentro de la rutina diaria de los estudiantes.

5.1.3.4. Contrastación de la hipótesis específica 3

H0: La aplicación del programa de fútbol no tiene un impacto significativo en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre los estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa, 2024.

H1: La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre los estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa, 2024.

Tabla 20. Prueba de Wilcoxon para frecuencia de actividades sedentarias

Rangos				
	N	Rango promedio	Suma de rangos	
Rangos negativos	60 ^a	30,50	1830,00	
Post frecuencia de actividades sedentarias – Rangos positivos	0 ^b	,00	,00	
Pre frecuencia de actividades sedentarias	Empates	0 ^c		
Total	60			

a. Post frecuencia de actividades sedentarias < Pre frecuencia de actividades sedentarias
b. Post frecuencia de actividades sedentarias > Pre frecuencia de actividades sedentarias
c. Post frecuencia de actividades sedentarias = Pre frecuencia de actividades sedentarias

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Tabla 21. Estadístico de prueba para frecuencia de actividades sedentarias

Estadísticos de prueba ^a	
Post frecuencia de actividades sedentarias - Pre frecuencia de actividades sedentarias	
Z	-6,767 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos.

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Los resultados de la Tabla 17 indican que los 60 estudiantes mostraron una reducción en la frecuencia de actividades sedentarias (rangos negativos), mientras que ninguno aumentó su frecuencia (rangos positivos) ni presentó valores de empate. Esto sugiere que la

totalidad de la muestra experimentó una disminución en la recurrencia de actividades sedentarias.

Los datos estadísticos reflejados en la Tabla 18 evidencian un coeficiente $Z = -6.767$ y un valor de significancia $p=0.000$ (inferior a 0.05), justificando el rechazo de la hipótesis nula (H_0). Estos hallazgos demuestran que la ejecución del programa de fútbol produjo una modificación sustancial en la disminución de la frecuencia de actividades sedentarias entre los educandos que cursan el quinto grado de educación primaria.

Estos hallazgos indican que la intervención contribuyó de manera efectiva a reducir la cantidad de veces que los estudiantes realizaban actividades sedentarias, promoviendo hábitos más activos dentro de su rutina diaria y favoreciendo la disminución de conductas pasivas.

5.1.3.5. Contratación de la hipótesis específica 4

H0: La aplicación del programa de fútbol no tiene un impacto significativo en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

H1: La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

Tabla 22. Prueba de Wilcoxon para tiempo de duración de actividades sedentarias

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post tiempo de duración de actividades sedentarias – Pre tiempo de duración de actividades sedentarias	Rangos negativos	56 ^a	28,50	1596,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	4 ^c		
	Total	60		
a. Post tiempo de duración de actividades sedentarias < Pre tiempo de duración de actividades sedentarias				
b. Post tiempo de duración de actividades sedentarias > Pre tiempo de duración de actividades sedentarias				
c. Post tiempo de duración de actividades sedentarias = Pre tiempo de duración de actividades sedentarias				

Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27

Tabla 23. Estadístico de prueba para tiempo de duración de actividades sedentarias

Estadísticos de prueba^a	
	Post tiempo de duración de actividades sedentarias - Pre tiempo de duración de actividades sedentarias
Z	-6,562 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	
Nota. Elaborado en base a la data y SPSS V27	

Los resultados de la Tabla 19 muestran que 56 estudiantes redujeron significativamente el tiempo que dedicaban a actividades sedentarias (rangos negativos), mientras que ningún estudiante aumentó su tiempo en estas actividades (rangos positivos) y 4 estudiantes no presentaron cambios (empates). Esto evidencia que la mayoría de los participantes experimentó una disminución en la duración de sus hábitos sedentarios.

El análisis cuantitativo presentado en la Tabla 20 indica un coeficiente $Z = -6.562$ y una significancia de $p=0.000$ (menor a 0.05), fundamentando el rechazo de la hipótesis nula (H_0). Esta evidencia estadística corrobora que la implementación del programa de fútbol ejerció una influencia significativa en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias observado en los estudiantes que cursan el quinto grado de educación primaria.

Estos hallazgos reflejan que la intervención promovió una disminución sustancial en el tiempo que los estudiantes permanecían inactivos, favoreciendo un estilo de vida más dinámico y saludable. La reducción del tiempo dedicado a actividades sedentarias puede contribuir a mejorar la condición física y el bienestar general de los participantes.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito central de la investigación fue determinar el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024. Para ello, se analizaron los cambios en los hábitos de actividad física de los participantes antes y después de la intervención, utilizando un diseño preexperimental con mediciones pre-test y post-test.

Los hallazgos revelaron una reducción significativa en los hábitos sedentarios tras la implementación del programa de fútbol. En la fase pre-test, se identificó que el 75% de los estudiantes presentaban un nivel de sedentarismo alto o muy alto, lo que reflejaba una prevalencia considerable de inactividad física en la población estudiada. Sin embargo, luego de la intervención, el 95% de los estudiantes mostraron una disminución en su nivel de sedentarismo, con el 58.3% alcanzando un nivel bajo y el 36.7% un nivel muy bajo. Estos datos fueron respaldados por la prueba estadística de Wilcoxon, donde se obtuvo un valor $Z = -6.754$ y un nivel de significancia $p = 0.000$, lo que confirma el impacto positivo del programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios.

Los resultados también reflejaron cambios en los patrones de sedentarismo, donde inicialmente el 90% de los estudiantes mostraban una tendencia sedentaria, mientras que en la fase post-test este porcentaje se redujo al 43.3%, evidenciando un incremento significativo de estudiantes con un patrón activo (56.7%). Asimismo, se identificó una disminución en la frecuencia y el tiempo de duración de actividades sedentarias, donde el 98.3% de los estudiantes reportaron una mayor frecuencia de actividad física y el 90% redujo significativamente el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Estos hallazgos respaldan la hipótesis general del estudio, al demostrar que la implementación de un programa estructurado de fútbol contribuyó a una disminución significativa en los hábitos sedentarios de los estudiantes, promoviendo un estilo de vida más activo.

Los resultados obtenidos en esta investigación concuerdan con los hallazgos de Romero et al. (2024), quienes analizaron el impacto del programa "VACACIONAL FEDER, 2023" en la actividad física de niños y adolescentes. Su estudio encontró que el 90% de los padres percibieron mejoras en el bienestar físico y social de sus hijos tras la participación en el programa, subrayando la importancia de intervenciones deportivas en la promoción de la salud infantil.

Asimismo, Inga y Reyes (2023) examinaron los efectos de un programa recreativo para reducir el sedentarismo en niños de 6 a 8 años, encontrando mejoras en la actividad física de los participantes tras la implementación de sesiones deportivas. En su estudio, la combinación de juegos dinámicos y predeportivos favoreció una disminución del sedentarismo y un incremento en la motivación hacia la actividad física. Estos resultados coinciden con la presente investigación, donde se evidenció que el fútbol, al ser una disciplina con alto componente lúdico y participativo, motivó a los estudiantes a adoptar un estilo de vida más activo.

A nivel local, Dávila et al. (2024) estudiaron el impacto del uso de videojuegos activos en la reducción del sedentarismo infantil, encontrando que la interacción con estos juegos contribuyó a una disminución del comportamiento sedentario en un 27.4%. Aunque el enfoque fue diferente, los resultados resaltan la importancia de estrategias dinámicas para contrarrestar la inactividad física. La presente investigación coincide en que la incorporación de una actividad estructurada, en este caso el fútbol, puede ser un elemento clave para promover hábitos más saludables en niños en edad escolar.

Desde una perspectiva pedagógica, Charri (2020) destacó el papel de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes, resaltando que la promoción de actividad física en entornos escolares no solo mejora la condición física, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de los alumnos. Los hallazgos de esta investigación coinciden con dicho estudio, al evidenciar que la implementación de un programa estructurado de fútbol no solo disminuyó los hábitos sedentarios, sino que también generó un ambiente participativo y motivador para los estudiantes.

Desde el enfoque teórico, los resultados obtenidos en esta investigación se alinean con la Teoría del Aprendizaje Mediado por la Actividad Física, la cual sostiene que la práctica deportiva puede influir positivamente en el desarrollo físico y mental de los estudiantes. En este caso, la implementación del programa de fútbol permitió a los participantes mejorar su condición física y reducir el sedentarismo, lo que respalda dicha teoría.

Asimismo, los hallazgos concuerdan con la Teoría del Desarrollo Motor de Gallahue y Ozmun (2011), que establece que la participación en actividades deportivas organizadas fomenta la adquisición de habilidades motrices fundamentales. En este estudio, se observó que los estudiantes no solo redujeron su tiempo de inactividad, sino que también lograron mejorar sus patrones de movimiento y su coordinación motriz, lo que confirma la importancia del fútbol en el desarrollo integral de los niños.

Desde una perspectiva social y educativa, la Teoría del Aprendizaje Social de Vygotsky (1978) enfatiza la influencia del entorno y la interacción en la adquisición de habilidades y comportamientos. En el presente estudio, la práctica del fútbol permitió reforzar la interacción social, el trabajo en equipo y la disciplina entre los estudiantes, lo que coincide con los principios de esta teoría. La observación y participación en actividades grupales favorecieron la adherencia a la práctica deportiva, generando cambios de comportamiento sostenibles.

Los hallazgos de esta investigación resaltan la importancia de implementar programas deportivos en el ámbito escolar como estrategia para combatir el sedentarismo infantil. La reducción significativa en los hábitos sedentarios de los estudiantes evidencia que el fútbol puede ser una herramienta eficaz para promover estilos de vida activos y saludables.

Sin embargo, es importante considerar que la sostenibilidad de estos cambios dependerá de la continuidad de las intervenciones y del refuerzo de hábitos saludables dentro y fuera del entorno escolar. En este sentido, se recomienda que las instituciones educativas incluyan programas de actividad física estructurados en su currículo y fomenten la participación de los estudiantes en actividades deportivas.

Además, se sugiere la integración de estrategias complementarias, como la educación en hábitos saludables y la promoción del ejercicio físico en familia, para garantizar que los efectos del programa se mantengan en el tiempo. La presente investigación proporciona evidencia sobre la eficacia del fútbol como herramienta para reducir el sedentarismo, pero futuras investigaciones podrían explorar su impacto en otras dimensiones, como el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

El primer objetivo específico buscó evaluar el impacto del programa de fútbol en la modificación de los patrones de sedentarismo en los estudiantes. Los análisis estadísticos mostraron que antes de la intervención, el 90.0% de los participantes presentaba un patrón sedentario, reflejando una tendencia marcada hacia la inactividad física. Tras la aplicación del programa, se evidenció un incremento significativo en los estudiantes con un patrón activo (56.7%), mientras que aquellos con un patrón sedentario se redujeron al 43.3%. La prueba de Wilcoxon arrojó un $Z = -5.318$ y un nivel de significancia $p = 0.000$, lo que indica que el programa tuvo un impacto significativo en la reducción del sedentarismo.

Estos hallazgos coinciden con Romero et al. (2024), quienes analizaron el impacto de programas deportivos en la actividad física infantil y encontraron que la estructuración de sesiones deportivas redujo significativamente el sedentarismo en escolares. Asimismo,

Inga y Reyes (2023) identificaron que la incorporación de rutinas de ejercicio en la jornada escolar favorece la adopción de hábitos más activos, resultados que se alinean con la presente investigación.

Desde el marco teórico, estos hallazgos se alinean con la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977), que enfatiza la importancia del modelado en la adopción de comportamientos. En este estudio, se evidenció que la interacción con compañeros en un ambiente deportivo influyó en la transición de patrones sedentarios a activos. Asimismo, la Teoría del Desarrollo Motor de Gallahue y Ozmun (2011) sostiene que la práctica de actividades deportivas organizadas fomenta la maduración de habilidades motrices y reduce la predisposición a la inactividad.

El programa de fútbol demostró ser una estrategia efectiva para reducir los patrones de sedentarismo en los estudiantes. No obstante, se recomienda reforzar su aplicación con estrategias complementarias que fomenten la actividad física fuera del horario escolar.

El segundo objetivo específico evaluó la influencia del programa de fútbol en la disminución de los tipos de actividad sedentaria practicados por los estudiantes. Antes de la intervención, el 76.7% de los participantes realizaba actividades sedentarias con alta frecuencia, como el uso prolongado de dispositivos electrónicos o la inactividad en el tiempo libre. Sin embargo, tras la implementación del programa, el 96.7% de los estudiantes reportó un nivel activo, reduciendo la prevalencia de conductas sedentarias al 3.3%. Los resultados de la prueba de Wilcoxon arrojaron un $Z = -6.593$ y un $p = 0.000$, confirmando la efectividad del programa.

Estos hallazgos concuerdan con Dávila et al. (2024), quienes evidenciaron que la sustitución de actividades pasivas por dinámicas mejora la condición física y reduce el sedentarismo. De manera similar, Charri (2020) destacó que la educación física es fundamental para modificar hábitos de inactividad en la infancia.

Desde un enfoque teórico, los resultados se relacionan con la Teoría del Refuerzo de Skinner (1953), que señala que los hábitos pueden modificarse mediante refuerzos positivos. En este caso, la práctica deportiva actuó como un incentivo que promovió la disminución de actividades sedentarias. Además, la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1991) explica que la intención de participar en actividades físicas depende del control percibido y de la motivación, factores que fueron favorecidos en la intervención.

Si bien el programa logró reducir la realización de actividades sedentarias, es importante mantener estrategias que incentiven la actividad física sostenida y diversificada en los estudiantes.

El tercer objetivo específico se centró en medir la influencia del programa de fútbol en la frecuencia con la que los estudiantes realizaban actividades sedentarias. Antes de la intervención, el 83.3% de los participantes tenía una baja frecuencia de actividad física, lo que indica una rutina predominantemente inactiva. Después del programa, el 98.3% de los estudiantes incrementó la frecuencia de sus actividades físicas, reduciendo así la recurrencia de comportamientos sedentarios. La prueba de Wilcoxon arrojó un $Z = -6.767$ y un $p = 0.000$, lo que confirma la efectividad de la intervención.

Estos resultados coinciden con Medina (2022), quien demostró que la implementación de programas deportivos en escolares aumenta la frecuencia de actividad física y promueve la adopción de hábitos saludables. De igual manera, Rodríguez (2023) destacó que intervenciones estructuradas dentro del horario escolar pueden generar cambios significativos en la regularidad con la que los niños practican ejercicio.

Desde un enfoque teórico, estos hallazgos se alinean con la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), que postula que la motivación intrínseca impulsa la práctica continua de actividad física. Asimismo, la Teoría del Cambio de Comportamiento de Prochaska y DiClemente (1983) establece que la modificación de hábitos sedentarios requiere fases progresivas de adopción del comportamiento activo, como se evidenció en la presente investigación.

El aumento en la frecuencia de actividad física sugiere que el programa de fútbol es una estrategia viable para reducir el sedentarismo en escolares. No obstante, es recomendable incorporar actividades complementarias para mantener este cambio en el tiempo.

Determinar en qué medida el programa de fútbol impacta en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

El cuarto objetivo específico analizó la influencia del programa de fútbol en la duración del tiempo dedicado a actividades sedentarias. Antes de la intervención, el 91.7% de los estudiantes pasaba largos periodos en actividades sedentarias, mientras que después de la aplicación del programa, el 90.0% logró reducir el tiempo de sedentarismo a niveles bajos. La prueba de Wilcoxon indicó un $Z = -6.562$ y un $p = 0.000$, lo que evidencia una disminución significativa en la exposición prolongada a la inactividad.

Estos resultados concuerdan con Gómez y Vargas (2020), quienes encontraron que la implementación de programas deportivos reduce la cantidad de horas dedicadas a actividades sedentarias en escolares. De manera similar, Reyes (2024) identificó que el

tiempo de exposición a conductas sedentarias disminuye cuando se ofrecen alternativas atractivas de ejercicio físico.

Desde el enfoque teórico, estos resultados se alinean con la Teoría del Equilibrio Energético, que plantea que la reducción de la inactividad debe complementarse con el aumento de la actividad física para obtener beneficios en la salud. Además, la Teoría de la Conducta Saludable sugiere que la duración de los hábitos sedentarios puede modificarse si se implementan estrategias que incentiven la movilidad y el ejercicio regular.

El programa de fútbol logró reducir de manera significativa el tiempo de inactividad en los estudiantes, destacando su importancia como herramienta preventiva del sedentarismo infantil.

CONCLUSIONES

1. La puesta en marcha del programa de fútbol generó un efecto positivo en la disminución de los hábitos sedentarios entre los estudiantes de quinto grado de primaria. Se evidenció un incremento en la práctica de actividad física y una reducción del tiempo destinado a actividades de bajo gasto energético, lo que demuestra que la implementación de estrategias deportivas organizadas contribuye al desarrollo de hábitos saludables en la infancia. Los hallazgos obtenidos subrayan la relevancia de integrar programas de actividad física en el entorno educativo con el propósito de optimizar el bienestar físico, prevenir patologías vinculadas con el sedentarismo y fortalecer la salud mental de los escolares.
2. El programa de fútbol favoreció una disminución notable en los patrones de sedentarismo, reflejando una transición hacia hábitos más activos entre los estudiantes. Se evidenció un cambio positivo en su comportamiento, al integrar la actividad física como parte de su rutina diaria. Esta transformación confirma que los programas deportivos en la escuela no solo reducen la inactividad, sino que también mejoran la condición física y el desempeño motor, lo que impacta directamente en la calidad de vida y bienestar general de los niños.
3. Se identificó que el programa de fútbol redujo significativamente la práctica de diversos tipos de actividades sedentarias, tales como el tiempo excesivo frente a pantallas y la inactividad prolongada. La implementación de sesiones deportivas organizadas promovió una sustitución progresiva de conductas pasivas por hábitos más dinámicos. Estos resultados evidencian que la estructura del programa influyó en la motivación de los estudiantes para optar por actividades físicas, demostrando la importancia de intervenciones educativas enfocadas en la promoción de un estilo de vida activo y saludable.
4. La frecuencia con la que los estudiantes realizaban actividades sedentarias disminuyó tras la aplicación del programa de fútbol, indicando una transformación favorable en sus hábitos diarios. Se observó una mayor disposición para participar en actividades físicas, lo que redujo significativamente la recurrencia de periodos prolongados de inactividad. Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar programas deportivos en las instituciones educativas, ya que no solo reducen el sedentarismo, sino que también fomentan la socialización, la disciplina y la adopción de comportamientos saludables desde edades tempranas.

5. El programa de fútbol impactó de manera positiva en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre los estudiantes. Se evidenció que los participantes dedicaron menos horas a la inactividad y aumentaron su tiempo en actividades físicas. Esta reducción es crucial para prevenir afecciones asociadas al sedentarismo, como obesidad infantil y problemas metabólicos. Además, estos resultados refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias deportivas continuas que contribuyan a mantener niveles adecuados de actividad física en la población escolar, promoviendo hábitos saludables a largo plazo.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que el programa de fútbol se institucionalice de manera permanente dentro del currículo escolar. Además, es fundamental diversificar las sesiones con actividades complementarias, fomentando la adherencia y permitiendo consolidar hábitos de actividad física sostenibles en el tiempo, asegurando así su impacto positivo en la salud de los educandos.
2. Para fortalecer la reducción de patrones sedentarios, se recomienda implementar pausas activas en el aula y promover juegos dinámicos en los recreos. La combinación de actividades estructuradas con estrategias recreativas garantizará que los estudiantes mantengan un nivel constante de actividad física, previniendo el retorno a hábitos inactivos perjudiciales para su desarrollo.
3. Dado que el fútbol no genera el mismo nivel de motivación en todos los estudiantes, se recomienda ofrecer alternativas como atletismo, baile o juegos colaborativos. Estas opciones diversificadas permitirán que cada estudiante elija una actividad física acorde a sus intereses, garantizando la reducción del sedentarismo y el desarrollo de habilidades motrices variadas.
4. Es necesario monitorear de manera periódica la frecuencia de actividad física de los educandos para evaluar la sostenibilidad de los hábitos adquiridos. Aplicar encuestas y registros permitirá detectar posibles regresiones al sedentarismo y ajustar las estrategias de intervención, asegurando que la reducción de la inactividad se mantenga en el tiempo.
5. Para consolidar los avances logrados, se recomienda involucrar a las familias en la promoción de hábitos activos. Estrategias como talleres para padres, materiales educativos y actividades recreativas familiares pueden fortalecer la reducción del tiempo de pantalla, incentivando la práctica de juegos físicos que refuercen el impacto del programa fuera del entorno escolar.

REFERENCIAS

- Acuna, A. (2021). *Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria san francisco de asís “Villa Del Lago” Puno-2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio institucional. <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16214>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/074959789190020T>
- American Academy of Pediatrics. (2001). American Academy of Pediatrics: children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11158483/>
- Aranda (2023). *Sedentarismo y su relación con sobrepeso en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Julio Armando Ruíz Vásquez, Huánuco 2021*. [Tesis de licenciatura, universidad de Huánuco]. Repositorio institucional. <http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4192/Aranda%20Collazos%2c%20Milagros%20Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria
- Balboa, P. y Romero, R. (2021). *Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños de 9 a 12 años*. [Tesis Doctoral, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36835/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Bernate, J., Fonseca, E., y Cruz, J. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (67), 137-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Bustamante, M. (2017). *Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla Lima-Perú 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12059>

- Calzada, J., Cachón, J., Lara, A. y Zagalaz, M. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 231-244. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/issue/view/4199/792#page=63>
- Cauna, A. (2021). *Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno – 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio institucional. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16214/Cauna_Chipana_Adan_Isai.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Charri, N. (2020). *La Importancia de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares en el Fútbol y Voleibol*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes] Repositorio Institucional. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64945>
- Dávila, M., Ruiz, N., Castillo, R., Torres, C., Saldaña, J., y Peña, J. (2024). Impacto de los videojuegos activos en conductas sedentarias en niños en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 804-815. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9469831>
- Duncan, M., Noon, M., y Seabra, A. (2023). *Science and Practice of Youth Soccer*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Fundación Española de Nutrición (FEN, 2018). *Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio científico ANIBES*. FEN.
- Goday, A., Castañer, O., y Benaiges, D. (2019). Tenemos un problema con la obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 3-4. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000100003&lng=es&nrm=iso
- González, J. (2023). *Los juegos tradicionales en la educación física como método para disminuir el sedentarismo en niños*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Cuenca] Repositorio Institucional. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/a9178a50-4376-41bc-ae4b-abc8e308f157>
- Green, L., y Kreuter, M. W. (1991). *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. Mayfield Publishing, Mountain View. <https://www.academia.edu/download/95390881/0000380.pdf>

- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335:105-126.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67978>
- Hernández, A., Sánchez, J., Felipe, J., Manzano-Carrasco, S., Gallardo, L., y García, J. (2023). Effect of a 12-Week Football Programme on Body Composition, Physical Condition, and Analysis of Physical Demands in Young Male Children. *Applied Sciences*, 13(6), 3661. <https://www.mdpi.com/2076-3417/13/6/3661>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Herrera, H. (2021). *La gestión de actividades deportivas y el sedentarismo en los alumnos de la IE 40474 José Carlos Mariátegui de Mollendo Arequipa 2019*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/1556c922-45c5-40b5-af42-951960a4ccf9>
- Horna, M., Slobayen, M., Cánepa, M., Campello, M., Bestoso, L., Fontana, J., y Giménez, M. (2018). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. *Revista de la Facultad de Medicina*, 38(1), 18-24.
<https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953>
- Iglesia, G. (2016). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria*. [Tesis de doctorado, Universidad de la Laguna]. Repositorio institucional.
https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25639/223311_809126.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Inga, S. y Reyes, L. (2023). *Sistematización De Experiencias De Programa Para Contrarrestar Sedentarismo En Niños De 6 A 8 Años*. [Tesis pregrado, Tecnológico Universitario Pichincha] Repositorio Institucional.
<https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/364>

- Instituto Nacional de Salud (INS, 2022). *Obesidad infantil aumentó de 3% a 19% en los últimos 30 años*. Gob.pe. <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/159-obesidadinfantil-aumento-de-3-a-19-en-los-ultimos-30-anos>
- Kaufer-Horwitz, M. y Pérez, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-57052022000100147&script=sci_arttext
- López, C. y Fernández, V. (2023). *Fisiología del Ejercicio*. Editorial Médica Panamericana.
- Ministerio de Educación. (MINEDU, 2017). *Programa curricular de Educación Primaria*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4549>
- Muñoz, C., y Plúa, J. (2021). Programa de fútbol formativo para disminuir el sobrepeso en estudiantes de 12 a 14 años de una unidad educativa en el Cantón Rocafuerte. *Revista Cognosis*. 6(1), 35–46. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i0.2689>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pedemonte, C. (2024). *La actividad física y el sedentarismo en los ex alumnos de la promoción 2008 de la IEPGPE*. Tte. Crl. Alfredo Bonifaz Fonseca, año 2021. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/22105>
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., y Mark S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239. <https://cdnsiencepub.com/doi/abs/10.1139/apnm-2015-0663>
- Quispe, G. (2023). *Relación entre nivel de actividad física–sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una institución educativa de la ciudad de Moquegua*.

- [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3101>
- Rodríguez. Y. (2017). Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016. *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. 19(3): 453–9. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4511>
- Romero, I., Ortega, L., Torres, O., y Perlaza, E. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724-735. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9398904>
- Ruiz, D. R. (2010). El fútbol como herramienta para el trabajo de los valores y actitudes en la ESO según las Competencias Básicas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 67-71. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283014.pdf>
- Solís, G., y Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *Revista digital de educación, Física*. 56: 119-1331. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751147>
- Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Reedswain Inc.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Impacto de un programa de fútbol en la reducción de hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una institución educativa de Lima, 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN /MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Problema general ¿Cuál es el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024?	Objetivo general Determinar el impacto de un programa de fútbol en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.	Hipótesis general La aplicación de un programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los hábitos sedentarios entre estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa de Lima, 2024.	Programa de fútbol	Planificación	Enfoque investigación: Cuantitativo	La población estará conformada por 60 estudiantes de 5to grado de nivel primaria, de las secciones A, B y C, de una Institución educativa en el año 2024.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario (pre test y post test)
Problemas específicos ¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?	Objetivos específicos Determinar en qué medida el programa de fútbol impactan en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.	Hipótesis Específica La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los patrones de sedentarismo entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa en Lima, 2024.		Ejecución	Tipo: Aplicada		
					Nivel: Explicativo		
					Diseño: Pre experimental con pre y post test en un solo grupo		
				Control	Método: Hipotético Deductivo	La muestra estará conformada por el total de estudiantes del mencionado grado.	

¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?

Determinar en qué medida el programa de fútbol impactan en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de los tipos de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

**Patrones de
sedentarismo**

**Tipos de
actividades
sedentarias**

¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?

Determinar en qué medida el programa de fútbol impactan en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción de la frecuencia de actividad sedentaria entre los estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa, 2024.

**Hábitos
Sedentarios**

**Frecuencia de
actividades
sedentarias**

¿Cuál es el grado de impacto del programa de fútbol en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024?

Determinar en qué medida el programa de fútbol impactan en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

La aplicación del programa de fútbol tiene un impacto significativo en la reducción del tiempo de duración de las actividades sedentarias entre estudiantes de 5to grado de primaria de una Institución Educativa de Lima, 2024.

**Tiempo de
duración de
actividades
sedentarias**

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario para establecer el nivel de sedentarismo escolar en los alumnos de una Institución Educativa, 2024

Institución Educativa:..... Edad:

Grado/Sección:..... Nombre del alumno:

Instrucciones: La presente encuesta es anónima. Lea detenidamente cada una de las situaciones, luego responda con la veracidad posible marcando con una “X” en la escala correspondiente:

PATRONES SEDENTARIOS

2. ¿Participas regularmente en actividades de fútbol organizadas por la escuela?

a) Si () b) No (1)

3. ¿Estás sentado(a) durante la mayor parte del día fuera de las horas de clase?

a) Si (1) b) No ()

4. ¿Cómo regresas a tu domicilio después de la escuela?

a) A pie () b) En vehículo (1)

TIPOS DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS

5. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo sentado(a) frente a la computadora o laptop?

a) Si (1) b) No ()

6. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo jugando con el celular?

a) Si (1) b) No ()

7. Durante el día ¿Acostumbras a pasar tiempo viendo televisión?

a) Si (1) b) No ()

8. Durante el día ¿Acostumbras a dormir o pasar el tiempo echado(a) en la cama, además del sueño nocturno?

a) Si (1) b) No ()

FRECUENCIAS DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS

9. ¿Con qué frecuencia realizas actividades como ver tv, jugar con el celular, etc.?

a) Siempre (3) b) Casi siempre (2)

c) A veces (1) d) Nunca (0)

10. ¿Con qué frecuencia participas en entrenamientos de fútbol o partidos durante la semana?

a) Siempre (0) b) Casi siempre (1)

c) A veces (2) d) Nunca (3)

DURACIÓN DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS

11. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar actividades como ver tv, jugar con el celular, dormir, etc.?

a) menos de 30 minutos (0)

b) 30 minutos a 1 hora (1)

c) Más de 1 hora (2)

12. ¿Cuántos minutos dedicas a la actividad física estructurada (como el fútbol) cada día de entrenamiento?

a) Menos de 30 minutos (1)

b) Más de 30 minutos (0)

13. ¿Cuántas horas pasas sentado al día?

a) Menos de 1 hora (0)

b) 1 a 3 horas (1)

c) Más de 3 horas (2)

Anexo 3. Base de datos

nuevo.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 49 de 49 variables

	PRE1	PRE2	PRE3	PRE4	PRE5	PRE6	PRE7	PRE8	PRE9	PRE10	PRE11	PRE12	POST1	POST2	POST3	POST4	POST5	P
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	0	0	0	0	1
2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0
3	0	1	1	0	1	0	1	3	3	2	1	2	1	0	0	0	0	0
4	1	1	1	1	0	1	1	3	3	2	1	2	1	0	0	0	0	0
5	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	0	0	0	0	0
6	1	1	0	1	1	1	1	2	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0
7	1	0	1	1	1	0	1	3	2	1	1	2	0	0	0	0	0	1
8	1	1	1	1	0	1	0	2	2	1	1	2	1	0	0	0	0	0
9	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
10	1	0	0	0	1	0	1	3	2	2	1	2	1	0	0	1	0	0
11	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0
12	1	1	0	1	0	1	1	2	2	2	1	2	0	0	0	1	0	0
13	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	0	1	0	0
14	1	1	1	1	1	0	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
15	1	1	1	0	1	1	1	2	3	2	1	1	0	0	0	0	0	0
16	1	1	1	1	1	1	0	3	3	2	1	1	1	1	0	0	0	1
17	0	0	0	1	1	1	1	3	1	0	0	2	0	1	0	0	0	1
18	1	1	1	1	0	1	1	2	3	1	1	2	1	0	0	0	0	0
19	1	1	1	1	1	1	1	3	2	0	1	2	0	0	0	0	0	1
20	1	0	1	0	1	1	1	3	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1
21	1	0	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	0	3	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0
23	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0
24	1	1	1	1	0	1	1	2	0	1	1	2	0	0	0	1	1	1
25	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	0	0
26	1	0	1	1	1	0	1	2	3	2	1	1	1	1	0	0	0	1

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Explorar

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
DIF1	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%

Descriptivos

	Estadístico	Error estándar
DIF1 Media	-8,6333	,33528
95% de intervalo de confianza para la media	Limite inferior	-9,3042
	Limite superior	-7,9624
Media recortada al 5%	-8,6296	
Mediana	-8,5000	
Varianza	6,745	
Desviación estándar	2,59704	
Mínimo	-15,00	
Máximo	-2,00	
Rango	13,00	
Rango intercuartil	3,00	
Asimetría	-,089	,309
Curtosis	,617	,608

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIF1	,144	60	,003	,962	60	,059

a. Corrección de significación de Lilliefors