



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Niveles de actividad física en estudiantes de quinto año
de secundaria de dos colegios de Lima Metropolitana,
año 2024**

TESIS

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

AUTOR

Rogger Romario CUSI HUAMÁN

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCÓN DÍAZ

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

Cusi, R. (2025). *Niveles de actividad física en estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios de Lima Metropolitana, año 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	
Nombres y apellidos	Rogger Romario Cusi Huamán
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77705865
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-5062-1888
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcón Díaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09048993
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Miguel Aquilino Diaz Barboza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06810363
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Freddy Alejandro Soto Zedano
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691

Datos de investigación	
Línea de investigación	Ciencias aplicadas y actividad física
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Distrito San Martín de Porres, Lima, Perú -11.998502878411594, -77.0924539082134 Distrito Los Olivos, Lima, Perú -11.955182446075314, -77.0710521072987
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024
URL de disciplinas OCDE	5.03.01 -- Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



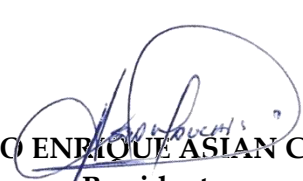
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 037-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 15 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: **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE DOS COLEGIOS DE LIMA METROPOLITANA, AÑO 2024**, que presenta el Bachiller; **ROGGER ROMARIO CUSI HUAMÁN**, 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 **DIECISÉIS (16)**.

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 (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 09:00 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS
Presidente


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Asesor


Dr. FREDDY ALJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante


Dr. MIGUEL AQUILINO DIAZ BARBOZA
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **MITCHELL ALBERTO ALARCÓN DÍAZ** en mi condición de asesor acreditado con el **Dictamen N° 049-2024-EPEF-FE/UNMSM** de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE DOS COLEGIOS DE LIMA METROPOLITANA, AÑO 2024**, presentado por el bachiller **ROGGER ROMARIO CUSI HUAMÁN** para optar el título profesional de, Licenciado en Educación Física,

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

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

Lima, 18 de diciembre de 2025

Firma del Asesor:

Nombres y Apellidos del asesor: Mitchell Alberto Alarcón Díaz

DNI: 09728050

* 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

A todos aquellos que creyeron en mí, y me motivaron a alcanzar mis metas. Esta tesis es un reflejo del esfuerzo conjunto y el apoyo recibido

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de actividad física en estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios de Lima Metropolitana en el año 2024. Para llegar a este objetivo se tuvo que desarrollar una investigación cuantitativa, de tipo y diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes de quinto año de secundaria de dos instituciones educativas. Se empleo un muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniendo una muestra de 133 estudiantes. Para la recolección de datos, se aplicó el cuestionario IPAQ (Craig,1998) en una versión adaptada compuesto por 20 ítems en una escala de Likert de 1 a 5. Los instrumentos fueron analizados a través de confiabilidad y validez. Se concluyó, que el 90.98% de los estudiantes de quinto año de secundaria se ubican en un nivel de actividad física moderado.

Palabras claves: capacidades físicas, salud, movimiento corporal, práctica de ejercicio, deporte

Abstract

The general objective of this research was to determine the level of physical activity in fifth-year high school students from two schools in Metropolitan Lima in the year 2024. To achieve this objective, a quantitative study had to be developed, with a descriptive, non-experimental, and cross-sectional design. The sample consisted of 171 fifth-year high school students from two educational institutions. A non-probability convenience sampling was used, obtaining a sample of 133 students. For data collection, the IPAQ questionnaire (Craig, 1998) was applied in an adapted version composed of 20 items on a Likert scale of 1 to 5. The instruments were analyzed through reliability and validity. It was concluded that 90.98% of fifth-year high school students are located at a moderate physical activity level.

Keywords: physical abilities, health, body movement, exercise practice, sports

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	2
Resumen	3
Abstract	4
Índice	5
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Introducción	9
 I. Introducción	
1.1. Planteamiento del problema	11
1.1.1. Determinación del problema	11
1.1.2. Formulación del problema	13
1.2. Objetivos de investigación	13
1.2.1. General	13
1.2.2. Específicos	13
1.3. Justificación o importancia	14
1.4. Limitaciones de la investigación	15
 II. Revisión de la literatura	
2.1. Marco teórico	17
2.2. Antecedentes del estudio	17
2.2.1. Internacionales	17
2.2.2. Nacionales	19
2.3. Bases teóricas	19
2.3.1. Bases teóricas de la variable actividad física	19
2.3.1.1 Definición de la variable actividad física	20
2.3.1.2. Importancia de la actividad física	21
2.3.1.3. Sedentarismo	21
2.3.1.4. Dimensiones de la variable actividad física	21
2.4. Definición de términos	23

III. Variables	
3.1. Variables	24
3.1.1. Definición conceptual	24
3.1.2. Definición operacional	24
3.2. Operacionalización de las variables	25
IV. Materiales y métodos	
4.1. Áreas de estudio	28
4.1.1. Área de estudio temática	28
4.2. Diseño de investigación	28
4.3. Población y muestra	29
4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información	30
4.5. Análisis estadístico	32
V. Resultados	
5.1. Presentación y análisis de los resultados	34
VI. Discusión	
VII. Conclusiones y recomendaciones	45
Referencias	48
Anexos	55
Anexo 1 Matriz de consistencia	55
Anexo 2 Operacionalización de la variable actividad física	56
Anexo 3 Validación del instrumento IPAQ	57
Anexo 4 Fiabilidad del instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física	58
Anexo 5 Matriz de datos de la prueba Piloto de Actividad Física	58
Anexo 6 Instrumento internacional de actividad física	63
Anexo 7 Ficha técnica del instrumento que mide la variable Actividad Física	68
Propuesta de programa	67

Índice de tablas

		Pág.
Tabla	1 Operacionalización de la variable.....	23
Tabla	2 Población de estudiantes de los dos colegios de Lima Metropolitana....	27
Tabla	3 Muestra seleccionada de estudiantes de los dos colegios de LM.....	27
Tabla	4 Ficha técnica del instrumento actividad física.....	29
Tabla	5 Validez del instrumento actividad física.....	29
Tabla	6 Fiabilidad del instrumento actividad física.....	29
Tabla	7 Resultados de la variable actividad física.....	34
Tabla	8 Resultados de la dimensión actividad física vigorosa.....	35
Tabla	9 Resultados de la dimensión actividad física moderada.....	36
Tabla	10 Resultados de la dimensión actividad física leve.....	37
Tabla	11 Resultado comparativo porcentual de actividad física según I.E.....	38
Tabla	12 Resultado comparativo porcentual de la dimensión vigorosa según I.E. ..	39
Tabla	13 Resultado comparativo porcentual de la dimensión moderada según I.E...	40
Tabla	14 Resultado comparativo porcentual de la dimensión leve según I.E.....	41

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Resultados de la variable actividad física	34
Figura 2 Resultados de la variable actividad física dimensión 1	35
Figura 3 Resultados de la variable actividad física dimensión 2	36
Figura 4 Resultados de la variable actividad física dimensión 3	37
Figura 5 Resultado comparativo porcentual de actividad física según I.E.	38
Figura 6 Resultado comparativo porcentual de la dimensión 1 según I.E.	39
Figura 7 Resultado comparativo porcentual de la dimensión 2 según I.E.	40
Figura 8 Resultado comparativo porcentual de la dimensión 3 según I.E.	41

Introducción

La presente investigación titulada “Niveles de actividad física en estudiantes de quinto de secundaria de dos colegios de lima Metropolitana, año 2024” tuvo como propósito identificar el nivel de actividad física en dicho grupo estudiantil. Esta información resulta esencial para analizar y enfrentar posibles dificultades relacionadas con la salud y el estado físico de los adolescentes. Asimismo, brinda a los docentes una base para diseñar intervenciones y estrategias orientadas a promover hábitos de vida activos y saludables entre los jóvenes.

El desarrollo de esta tesis está organizado en siete capítulos.

El capítulo I presenta la introducción, el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación del estudio.

El capítulo II aborda el marco teórico, las antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos clave.

En el capítulo III, se describen las variables y se expone el cuadro de operacionalización.

El capítulo IV detalla el área de estudio, el tipo de investigación, la población y muestra, el muestreo, así como las técnicas e instrumentos de recolección de datos, su validación y el análisis estadístico utilizado.

El capítulo V muestra los resultados obtenidos.

En el capítulo VI, se realiza la discusión de los hallazgos más relevantes.

Finalmente, el capítulo VII, expone las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1. Determinación del problema

En el contexto global, la inactividad física ha sido reconocida como uno de los factores más relevantes asociados al aumento de la mortalidad, y su prevalencia continúa creciendo en diversas regiones del mundo. La práctica regular de ejercicios que impliquen movimiento corporal con gasto energético es fundamental para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes, determinados tipos de cáncer (como el de mama y colon) y trastornos del estado de ánimo como la depresión. Además, el mantenerse físicamente activo favorece la salud ósea y funcional, así como el equilibrio energético y el control del peso corporal. Por otro lado, fomentar la actividad física en las comunidades también conlleva beneficios sociales y ambientales, tales como una menor utilización de combustibles fósiles, mejor calidad del aire y una movilidad más segura y ordenada (OPS/OMS).

Un estudio hecho en el año 2018 sobre la actividad física en el mundo mostró que, en 168 países, muchas personas no cumplen con la recomendación mínima de hacer 150 minutos a la semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa, o una combinación de ambas. También se vio que la inactividad física ha aumentado sobre todo en los países con mayores ingresos. Las regiones con más personas inactivas son Latinoamérica y el Caribe con un 43,7%, el sur de Asia con un 43% y los países ricos de occidente con un 42,3%. En cambio, donde hay menos inactividad es en Oceanía, con solo un 12,3% (Guthold et al, 2018).

A nivel de región, en América Latina, según el primer estudio mundial sobre la actividad física realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se revela que los países de esta región tienen una proporción significativa de personas en riesgo de enfermedades debido a su estilo de vida sedentario.

Este estudio revela que el 27.5% de la población global está en riesgo de padecer enfermedades debido a la falta de actividad física. En América Latina, las cifras son

especialmente preocupantes, con un 47% de la población en Brasil, un 46% en Costa Rica, un 41% en Argentina y un 36% en Colombia que no realizan suficiente ejercicio. No obstante, países como Ecuador, Uruguay y Chile presentan niveles más bajos de inactividad física. Aunque se esperaba que para el 2025 esta tendencia disminuyera en un 10%, lamentablemente, esto parece improbable en la actualidad.

El estudio también señala que las mujeres son más afectadas por la falta de ejercicio, presentando tasas de inactividad más altas que los hombres. Además, en los países más desarrollados, el sedentarismo no solo no ha mejorado, sino que ha empeorado con el tiempo (Nutrinfo, 2022)

A nivel país, en el contexto peruano, aproximadamente el 48% de la población es totalmente sedentaria, lo que significa que no realiza actividad física regularmente. Esta situación, combinada con una alimentación con exceso de carbohidratos y grasas, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, cáncer de colon y otras complicaciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. El sedentarismo se ha convertido en una preocupación de salud pública en Perú, siendo reconocido como una nueva epidemia que afecta a personas de todas las edades. A pesar de los beneficios conocidos de la actividad física en la salud y el bienestar, cambiar el estilo de vida sedentario y adoptar hábitos más saludables puede ser un desafío para muchos peruanos. Sin embargo, es crucial promover la práctica regular de ejercicio y una alimentación balanceada para reducir la prevalencia del sedentarismo y sus consecuencias negativas para la salud (MINSA, 2009).

En el contexto local, el nivel de actividad física entre los adolescentes es un tema de creciente preocupación debido a sus implicancias en la salud integral y el rendimiento académico. Diversos estudios destacan que el sedentarismo es prevalente en esta etapa, agravado por factores como el acceso limitado a recursos, la priorización de actividades sedentarias y la falta de interés por la actividad física en algunos contextos educativos.

En Lima Metropolitana, estas diferencias se acentúan entre estudiantes de colegios nacionales y privados, donde los recursos y las oportunidades para realizar actividad física son desiguales. Esta brecha puede influir significativamente en el desarrollo emocional y físico de los estudiantes, limitando su capacidad para acoger estilos de vida saludables. Por lo tanto, resulta crucial investigar y analizar el nivel de actividad física de los estudiantes para identificar tendencias y proponer estrategias que fomenten un mayor compromiso con la actividad física.

1.1.2. Formulación del problema

1.1.2.1. Problema general:

¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana?

1.1.2.2. Problemas específicos:

P1. ¿Cuál es el nivel de actividad física vigorosa de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana?

P2. ¿Cuál es el nivel de actividad física moderada de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana?

P3. ¿Cuál es el nivel de actividad física leve de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1. General:

Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana.

1.2.2. Específicos:

O1. Identificar el nivel de actividad física vigorosa de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana.

O2. Señalar el nivel de actividad física moderada de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana.

O3. Examinar el nivel de actividad física leve de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana.

1.3. Justificación o importancia

1.3.1. Justificación teórica

La exploración del nivel de actividad física entre los alumnos de secundaria en Lima Metropolitana resulta vital para comprender y afrontar los desafíos relacionados con la salud y el bienestar en este grupo demográfico. Desde una perspectiva teórica, este estudio se inserta en el marco de la promoción de la salud y el desarrollo integral de los jóvenes, empleando teorías tanto psicológicas como sociológicas para comprender cómo diversos factores individuales, sociales y ambientales influyen en la conducta vinculada con la actividad física. Asimismo, se sustenta en investigaciones anteriores que han identificado los determinantes del nivel de actividad física en adolescentes, tales como el entorno escolar, el respaldo social y las políticas públicas. En su conjunto, este estudio no solo persigue expandir el conocimiento sobre la actividad física en este grupo específico, sino también orientar la formulación de intervenciones y políticas dirigidas a fomentar estilos de vida activos y saludables entre los adolescentes.

1.3.2. Justificación práctica

La exploración de los niveles de actividad física en los alumnos de secundaria de Lima Metropolitana tiene importantes implicaciones prácticas para la salud pública y la educación. Al comprender los niveles presentes de actividad física en este grupo demográfico, se pueden identificar áreas prioritarias de intervención para promover hábitos de vida activos y saludables entre los adolescentes. Los hallazgos de este estudio podrían influir en la creación de programas de salud en las escuelas y en políticas públicas orientadas a mejorar el acceso a oportunidades deportivas y físicas en el ámbito escolar y comunitario. Asimismo, proporcionaría datos valiosos para la organización de actividades extracurriculares y recreativas que estimulen la participación en ejercicio físico entre los estudiantes.

1.3.3. Justificación metodológica

La investigación sobre el nivel de actividad física entre los alumnos de secundaria de dos colegios en Lima Metropolitana se llevará a cabo empleando un enfoque metodológico cuantitativo. Este enfoque se justifica por su capacidad para ofrecer datos numéricos objetivos que permitirán una valoración rigurosa del nivel de actividad física en la población estudiantil. Se utilizará un cuestionario estandarizado para recopilar información sobre la cantidad y la intensidad de la actividad física llevada a cabo por los estudiantes, seguido de un análisis estadístico para examinar las diferencias entre los grupos. Este enfoque cuantitativo asegurará la validez y fiabilidad de los resultados, proporcionando una base sólida para el planteamiento de políticas y programas enfocados a promover hábitos de vida activos entre los adolescentes en el ambiente escolar.

1.4. Limitaciones de la investigación:

La disponibilidad de recursos y el acceso a los colegios limitan la capacidad de recopilar datos de manera exhaustiva y representativa. Si el tamaño de la muestra es pequeño, podría confinar la generalización de los resultados a la población estudiantil en general.

El momento en que se realice la recolección de datos podría influir en los niveles de actividad física de los escolares, ya que estos podrían variar según las estaciones del año o eventos específicos.

CAPÍTULO II
REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Marco teórico

Este estudio toma como referencia lo señalado por Hernández et al (2010), quienes explican que el ejercicio incluye cualquier tipo de actividad que se realice en la vida diaria, como caminar, ir al trabajo o usar bicicleta, y que ayude a mover el cuerpo y gastar energía. Todas estas acciones aportan beneficios a la salud de diferentes maneras. Según la OMS (2020), la actividad física incluye cualquier movimiento del cuerpo que requiera gasto de energía, y puede clasificarse en tres niveles: ligera, moderada y vigorosa. Además, la OMS resalta que la actividad física es importante en tres aspectos: la salud física, porque previene enfermedades; la salud emocional; y la socialización.

2.2. Antecedentes del estudio:

2.2.1. Internacionales

Monroy et al. (2024) se propusieron a determinar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios de los ciclos 3 y 4 a través del IPAQ (versión corta), aplicada en una institución universitaria de Cundinamarca. Este estudio es de corte transversal, se eligió a la población de manera no probabilística, la muestra consistió en 136 participantes. Los resultados demostraron que la conjunto de estudiantes muestra bajos niveles de actividad física y no cumplen con los parámetros mínimos de la OMS.

Rincón et al. (2021) se fijaron como propósito concluir los niveles de actividad física de un conjunto de adolescentes escolares de Bogotá por medio de la correlación de los resultados del cuestionario PAQ-A con las variables antropométricas y de condición física. Se aplicaron el cuestionario de PAQ-A, la batería EUROFIT y la recolección de medidas antropométricas. La muestra estuvo integrada por 199 estudiantes.

Los resultados mostraron altos niveles de actividad física, estos se asocian con la buena condición de los estudiantes.

González et al. (2024) realizaron un estudio en Chile cuyo objetivo fue describir y comparar el nivel de actividad física autoinformado en una muestra de 551 niños y niñas de 4 a 9 años de edad. Los participantes fueron seleccionados por muestreo por conveniencia en cinco ciudades de distintas macrozonas del país. Se aplicó el cuestionario IPAQ versión corta, encontrándose que el 33,9% presentó un nivel bajo de actividad física, el 32,5% un nivel medio y el 33,6% un nivel alto. Entre los principales hallazgos destaca una asociación significativa entre el nivel de actividad física y la edad de la madre ($p=0,004$), observándose una disminución progresiva del nivel alto de actividad física a medida que aumenta la edad materna. Los autores concluyen que el nivel de actividad física fue insuficiente en este grupo etario y que la edad y el rol de la madre cumplen un papel clave en la promoción de conductas activas en la infancia.

Barreto et al. (2023) llevaron a cabo una investigación de tipo descriptiva y transversal con el propósito de analizar los niveles de actividad física en universitarios antes y durante el confinamiento por COVID-19. Participaron 1.033 jóvenes de diferentes carreras universitarias, quienes respondieron el cuestionario IPAQ versión corta aplicado de manera virtual. Los resultados evidenciaron que, durante el confinamiento, gran parte de los estudiantes redujo su nivel de actividad física, sobre todo en las actividades vigorosas, y aumentó el tiempo que permanecían sentados. Los autores concluyeron que el confinamiento afectó negativamente los hábitos activos, generando un mayor sedentarismo en la población universitaria.

Yaguachi et al. (2024) desarrollaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en una institución primaria de la ciudad de Guayaquil, con el propósito de concluir la ingesta dietética, los indicadores antropométricos y el nivel de actividad física en los estudiantes. Participaron 233 niños y niñas de entre 10 y 13 años, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) la versión corta. Los resultados mostraron que la mayoría de los hombres presentaron niveles de actividad física moderada (33%), mientras que las mujeres evidenciaron un nivel bajo o inactivo (23,6%). Además, el 34,3% del total presentó exceso de peso (sobrepeso y obesidad). Los autores concluyeron que, aunque la dieta de los escolares presenta

desequilibrios nutricionales, esto no ha afectado su crecimiento; sin embargo, recomiendan fomentar la práctica regular de actividad física, especialmente en las niñas, y promover una alimentación más balanceada para reducir el riesgo de sedentarismo y obesidad infantil.

2.2.2. Nacionales

Cornejo y Jaen (2022) realizaron una investigación para analizar cómo influía la actividad física en el dolor lumbar de escolares de entre 12 y 17 años, se hizo un estudio de tipo básico, correlacional, con diseño no experimental y de enfoque cuantitativo. La muestra estuvo constituida por 73 estudiantes. El estudio concluye que en aquellos que tenían una actividad física alta, el 9.6 % no presentaban dolor lumbar y el 2.7 % sí lo presentaba; de aquellos que realizaban una actividad física media, el 15.1 % no mostraban dolor lumbar y el 5.5 % sí, mientras que los que tenían una actividad física baja el 11 % no presentaba dolor lumbar y 56.2 % sí presentaba dolor. Se encontró relación significativa entre la actividad física y el dolor lumbar en escolares de 12 a 17 años con un p valor de 0.000.

Martinez (2022) investigó si había una vinculación entre la actividad física y la autoestima en estudiantes de cuarto año de secundaria de un colegio de Huamanga, durante el año 2021. El estudio fue cuantitativo y no experimental, con la participación de 64 estudiantes. Se aplicó un cuestionario y los resultados indicaron que el 57,8% de los escolares tenía un nivel moderado de actividad física.

Llanos (2022) quiso averiguar el nivel de actividad física en estudiantes. Para ello, realizó un estudio cuantitativo y no experimental con una muestra de 61 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre actividad física. Se encontró que los estudiantes presentaban, en promedio, un nivel moderado de actividad física.

Núñez (2024) desarrolló un estudio con el objetivo de examinar la vinculación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio básico, relacional, con diseño no experimental y específicamente transversal. Participaron 100 estudiantes, quienes completaron cuestionarios adaptados para medir ambos aspectos. Los resultados evidenciaron que la mayoría, un

46,25%, realizaba actividad física de tipo moderada con regularidad.

Anahua (2024) investigó el nivel de actividad física en escolares de quinto año de secundaria de un colegio en Juliaca. Se realizó un estudio de tipo básico, descriptivo con diseño no experimental. En el estudio participaron 127 estudiantes, quienes completaron el instrumento IAFHA. Los resultados mostraron que el 44,9% tenía un nivel moderado de actividad física.

López et al. (2023) realizaron un estudio en una institución educativa ubicada en el cercado de Lima. Usaron un enfoque descriptivo y transversal, y su objetivo fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes. Participaron 470 estudiantes, quienes respondieron el instrumento IAFHA. Los resultados indicaron que el 62% se encontraba, en su mayoría, en un nivel moderado de actividad física.

2.3. Bases teóricas:

2.3.1. Bases teóricas de la variable Actividad física

2.3.1.1 Definición de la variable actividad física:

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace emplear los músculos y que necesita gastar energía. Esto puede incluir muchas acciones cotidianas, como jugar, trabajar, moverse en bicicleta, hacer tareas en casa o trasladarse de un lugar a otro caminando. También abarca ejercicios más estructurados o deportes.

Se ha evidenciado que realizar actividad física de manera constante ayuda a prevenir y controlar diferentes enfermedades, como las del corazón, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer, y también problemas como la presión alta o la depresión. Además, favorece el control del peso, mejora las habilidades mentales y emocionales, y ayuda al crecimiento y desarrollo saludable en niños y adolescentes. En general, tener una vida activa mejora la calidad de vida y fomenta hábitos saludables.

Actualmente, la teoría de la actividad física es muy valorada, ya que muchas personas reconocen su importancia para el bienestar. Esta teoría considera útiles varias formas de ejercicio diario, como caminar, andar en bicicleta o subir escaleras. Estas actividades son clave porque aportan beneficios

para la salud. Con el tiempo, se ha notado que cada vez más personas entienden lo valioso que es mantener una práctica física constante y con compromiso (Hernández, Herazo & Valero, 2010).

2.3.1.2. Importancia de la actividad física

La actividad física desempeña un papel crucial en el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la actividad física regular en jóvenes contribuye significativamente a mejorar la salud cardiorrespiratoria, muscular y ósea, al tiempo que reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles como la obesidad y la diabetes tipo 2. Además, se ha demostrado que tiene efectos positivos sobre la salud mental, disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión, y promoviendo un mejor bienestar emocional.

2.3.1.3. Sedentarismo

El sedentarismo, definido como cualquier comportamiento que implique un gasto energético mínimo mientras se está en reposo, se ha convertido en un problema de salud pública en todo el mundo. Según Maestre et al. (2015), el aumento de actividades sedentarias como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el tiempo frente a la televisión y la falta de ejercicio físico regular contribuyen significativamente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, hipertensión y diabetes.

En adolescentes, esta conducta puede tener consecuencias aún más graves, ya que interfiere en su desarrollo físico y mental, incrementando el riesgo de padecer problemas de salud a largo plazo. Por ello, los autores enfatizan la necesidad de fomentar programas educativos y políticas públicas que promuevan estilos de vida activos desde edades tempranas para contrarrestar esta tendencia.

2.3.1.4. Dimensiones de la variable actividad física:

Según la American Society of Clinical Oncology, ASCO (2019) nos menciona que la actividad física se divide en 3 niveles: vigorosa, moderada y leve

Actividad física leve:

El sedentarismo se refiere a aquellas actividades que implican un gasto energético muy bajo, como estar sentado durante largas horas en el trabajo, en la escuela o incluso en casa, con mínima o ninguna movilidad durante los traslados diarios. También incluye el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos, como televisores, computadoras, teléfonos móviles, tabletas o videoconsolas (Gordillo, 2021).

Por otro lado, la actividad física leve engloba aquellas acciones que, aunque no requieren un esfuerzo significativo, implican movimiento continuo. Estas actividades no incluyen estar sentado, acostado o inmóvil. Ejemplos comunes son tareas como lavar platos, caminar a un ritmo pausado, preparar alimentos o arreglar la cama.

Actividad física moderada:

Rosselli (2018) explica que la actividad física moderada requiere un nivel de esfuerzo mayor que el de una actividad física leve, situándose entre 3 y 5,9 veces más intensa. Este tipo de actividad se caracteriza por un aumento en la frecuencia respiratoria y una mayor producción de calor corporal, lo que en ocasiones puede provocar sudoración. A partir de esta descripción, se concluye que el ejercicio moderado implica realizar acciones que demandan mayor dificultad, evidenciado por un incremento en la respiración de quien las ejecuta.

Actividad física vigorosa:

Según la ONU (2017), la actividad física vigorosa requiere un esfuerzo considerable, lo que provoca un aumento significativo en la frecuencia respiratoria, los latidos cardíacos y la necesidad de una respiración adecuada para responder a la intensidad de estas actividades, que superan los 6 MET (equivalentes metabólicos). Este tipo de ejercicio implica una aceleración marcada del ritmo cardíaco y respiratorio, reflejando la alta demanda física requerida (OMS, 2017).

Rosselli (2018) añade que el ejercicio vigoroso se caracteriza por superar seis veces la intensidad de una actividad leve. Este nivel de esfuerzo se manifiesta con sudoración evidente, además de un aumento sustancial en la frecuencia cardíaca y respiratoria, lo que refleja la exigencia física inherente a estas actividades.

2.4. Definición de términos:

a) Salud: La salud se entiende como el estado de bienestar que abarca tanto aspectos físicos, mentales como sociales de la persona. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que implica un equilibrio entre diversos aspectos. Es un estado dinámico que varía a lo largo del tiempo, pudiendo oscilar desde situaciones de riesgo cercanas a la enfermedad hasta un óptimo funcionamiento fisiológico y bienestar general (Garzón, 2002).

b) Inactividad física: Se refiere a no cumplir con las pautas de actividad física recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2020.

c) Educación física: Consiste en un proceso de enseñanza y aprendizaje que involucra una variedad de actividades físicas organizadas, junto con otros elementos provenientes de la naturaleza, con el propósito de mejorar tanto la salud física como mental (Blázquez, 2021).

d) OMS: La Organización Mundial de la Salud es un organismo de las Naciones Unidas que está compuesto por 194 países y tiene como objetivo promover el más alto nivel de salud posible para todas las personas (OMS, 2024).

CAPÍTULO III

VARIABLES

3.1. Variables

3.1.1. Definición conceptual

Actividad física: según Ros (2008), abarca una amplia gama de movimientos corporales generados por el sistema locomotor, que implica la contracción de los músculos y requiere el gasto de energía. Es una acción que se adapta a la capacidad de movilidad corporal de las personas.

La teoría de la actividad física tiene gran importancia en la actualidad para muchas personas. Este concepto abarca diferentes formas de ejercicio diario, como caminar, trabajar, andar en bicicleta, o subir y bajar escaleras, entre otras. Estas actividades son fundamentales debido a los beneficios significativos que aportan a la salud y al bienestar general. A lo largo del tiempo, se ha observado una evolución en la percepción y la importancia atribuida a la práctica frecuente y comprometida de la actividad física. (Hernández, Herazo & Valero, 2010).

3.1.2. Definición operacional

Actividad física: La variable actividad física se medirá con un cuestionario llamado IPAQ, el cual se puso a prueba en Ginebra en el año 1998. Se mide las dimensiones actividad física vigorosa, moderada y leve con 20 ítems en los cuales están. Es una prueba que se medirá de manera presencial.

3.2. Operacionalización de las variables

3.2.1. Operacionalización de la variable actividad física

Dimensiones	Indicador	Ítems	Escala y valores	Niveles
Actividad física vigorosa	- Participación en actividades físicas intensas - Realización de ejercicios vigorosos - Desplazamiento rápido en bicicleta - Caminatas rápidas - Participación en competencias deportivas o eventos atléticos - Realización de entrenamientos específicos de alta intensidad	1-7		
Actividad física moderada	- Realización de actividades moderadas en el hogar - Participación en actividades recreativas moderadas - Caminatas a ritmo moderado - Participación en actividades extracurriculares con ejercicio moderado - Realización de tareas domésticas moderadas	8-13	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	A: Adecuada B: Moderada C: Inadecuada
Actividad física leve	- Uso de medios de transporte - Paseos en tiempo libre - Actividades sedentarias durante la semana de clases - Actividades sedentarias durante el fin de semana - Participación en actividades sedentarias recreativas - Participación en actividades sociales sedentarias - Asistencia a clases o talleres sedentarios	14-20		

CAPÍTULO IV

MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Áreas de estudio

4.1.1. Área de estudio temática

Este estudio forma parte de la línea de investigación relacionada con las ciencias aplicadas y la actividad física enfocada en la salud. Se centra en medir los niveles de actividad física dentro del entorno escolar, ya que esta puede tener un impacto importante en la salud física, mental y emocional de los estudiantes, así como en su rendimiento académico y bienestar en general.

Hacer actividad física con regularidad es clave para mantener una buena salud del corazón, los músculos y los huesos, además de ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 y la presión alta. También puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aportar al bienestar psicológico (OMS, 2020).

4.2. Diseño de investigación

El enfoque utilizado en esta investigación fue de tipo cuantitativo, como señalan Delgado, Federico y Vera (2018), ya que este tipo de estudio permite analizar datos numéricos y comprobar hipótesis a partir de teorías existentes. Es importante contar con una muestra representativa del grupo que se quiere estudiar, la cual puede ser elegida al azar o de manera intencionada. En las investigaciones cuantitativas se trabaja con teorías previas, por eso se considera un enfoque de tipo deductivo.

Este trabajo también se considera de tipo básico, según Sánchez et al. (2018), porque busca ampliar el conocimiento sobre el tema a través de información nueva, sin que necesariamente tenga una aplicación inmediata en la sociedad. Se enfoca más en generar aprendizajes que puedan servir a futuro, y no tanto en resolver un problema directo con el uso de tecnología.

El nivel de investigación que se usó en este estudio es descriptivo. De acuerdo con Hernández, citado por Gallardo (2017), este tipo de investigación se enfoca en describir con detalle las características, propiedades u otras cualidades de personas, grupos, procesos o fenómenos, con el fin de entender su estructura o cómo se comportan.

El diseño de este estudio es no experimental, más específicamente transversal o transeccional. Según Hernández et al. (2014), un diseño no experimental se aplica cuando no se modifican las variables ni se asignan condiciones de manera aleatoria a los participantes. En otras palabras, se observa a la población

tal como está, en su entorno habitual, sin hacer intervenciones. Además, como es un diseño transversal, se recolectan los datos en un solo momento o en un periodo corto, por ejemplo, en una semana. El objetivo es analizar las variables tal como se presentan en ese momento específico.

El método de estudio empleado será el descriptivo. Según Hernández et al. (2014), el objetivo principal de los estudios descriptivos es detallar y especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos u otros fenómenos de interés. Este tipo de investigación se centra en describir cómo son y se manifiestan los fenómenos sin pretender establecer relaciones causales o correlacionales entre las variables.

4.3. Población y muestra

La población se entiende como un conjunto de personas o elementos, ya sea limitado o ilimitado, que tienen características comunes y que son elegidos para ser parte del estudio siguiendo ciertos criterios (Arias, 2012).

Por otro lado, la muestra corresponde a una parte de esa población, la cual se escoge con el propósito de obtener información útil para el estudio (Hernández, 2014). El muestreo es un método estadístico que permite seleccionar una parte representativa de la población, necesaria para aplicar una encuesta o instrumento (Ortiz, 2003).

En esta investigación, la población estará compuesta por los estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios ubicados en Lima Metropolitana, sumando un total de 171 estudiantes.

Tabla 1

Población de estudiantes de quinto año de secundaria de los dos colegios de Lima Metropolitana.

Colegio	Número de estudiantes
Institución educativa 1	33
Institución educativa 2	138
Total	171

La muestra estará constituida por 133 alumnos de dos colegios de Lima Metropolitana.

Tabla 2

Muestra seleccionada de estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios de Lima Metropolitana

Colegio	Número de estudiantes	Muestra
Institución educativa 1	33	31
Institución educativa 2	138	
Sección A	25	
Sección B	25	
Sección C	28	102
Sección D	30	
Sección E	30	
Total	171	133

Muestreo

El tipo de muestreo que se aplicará será probabilístico, específicamente el aleatorio simple. Este método asegura que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados para la muestra, sin intervención del investigador en el proceso de selección (Hernández, 2014). El muestreo aleatorio simple se distingue por seleccionar los elementos de la muestra de manera equitativa, sin favorecer a ningún individuo sobre otro, y puede repetirse en varias ocasiones, siendo especialmente utilizado en poblaciones de tamaño reducido (Portela y Villeta, 2007).

4.4. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica hace referencia al conjunto de pasos y métodos que se organizan de forma ordenada para ayudar al investigador a profundizar en un tema y aclarar dudas (Maya, 2014).

En cuanto al instrumento de recolección, este se entiende como las herramientas o recursos que ayudan a cumplir el objetivo del estudio (Baena, 2017).

En esta investigación, se utilizó como técnica la encuesta. Según Baena (2017), la encuesta consiste en aplicar un cuestionario con preguntas a un grupo de personas que representa a la población que se desea estudiar, para obtener información relevante.

El instrumento usado fue un cuestionario, el cual, según Chastenaut (citado por Hernández et al., 2014), se compone de diferentes preguntas organizadas en fichas, diseñadas para medir las variables del estudio.

4.4.1. Fichas técnicas de los instrumentos

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento actividad física

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario internacional de actividad física
Autor	Craig Cl. (adaptación Carlos Núñez)
Año	1998 (2024)
País	Suiza. Ginebra
Adaptación	Rogger Romario Cusi Huamán
Año	2024
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Posee 3 dimensiones: Dimensión actividad física vigorosa, Dimensión actividad física moderada y Dimensión actividad física leve. La escala utilizada es de 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).
Número de ítems	20

4.4.2. Validez de los instrumentos

Es el porcentaje en el cual un método o una técnica nos beneficiara para medir con precisión lo que en teoría se está midiendo. Es decir, el resultado que hallemos mediante la evaluación del instrumento nos da como resultado que si se está midiendo lo que se tiene que medir. (Sánchez et al, 2018)

Tabla 4

Validez del instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Dr. Colque Ricce, Oscar Alfredo	UNMSM	95%
Mag. Huayllaquispe Palomino, Teófilo	UNMSM	95%
Dr. Escuza Mesías, César Daniel	UNMSM	86%

4.4.3 Fiabilidad del instrumento

Esto significa características como la estabilidad, la consistencia, la precisión de los datos obtenidos, así como del instrumento y métodos de investigación. (Sánchez et al, 2018)

Tabla 5

Fiabilidad del instrumento actividad física

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,805	20

Los resultados indican que los instrumentos presentan fiabilidad estadística

4.5 Análisis estadístico

Durante nuestro estudio, emplearemos la estadística descriptiva para analizar los datos recogidos y facilitar su interpretación. Según Vargas (1995), esta técnica se enfoca en resumir o cuantificar un conjunto de datos. Además, utilizaremos la estadística inferencial para probar nuestras hipótesis de

investigación, lo cual, según Vargas (1995), implica deducir características de una población general a partir de observaciones realizadas en una muestra representativa de dicha población.

V. RESULTADOS

Resultados descriptivos

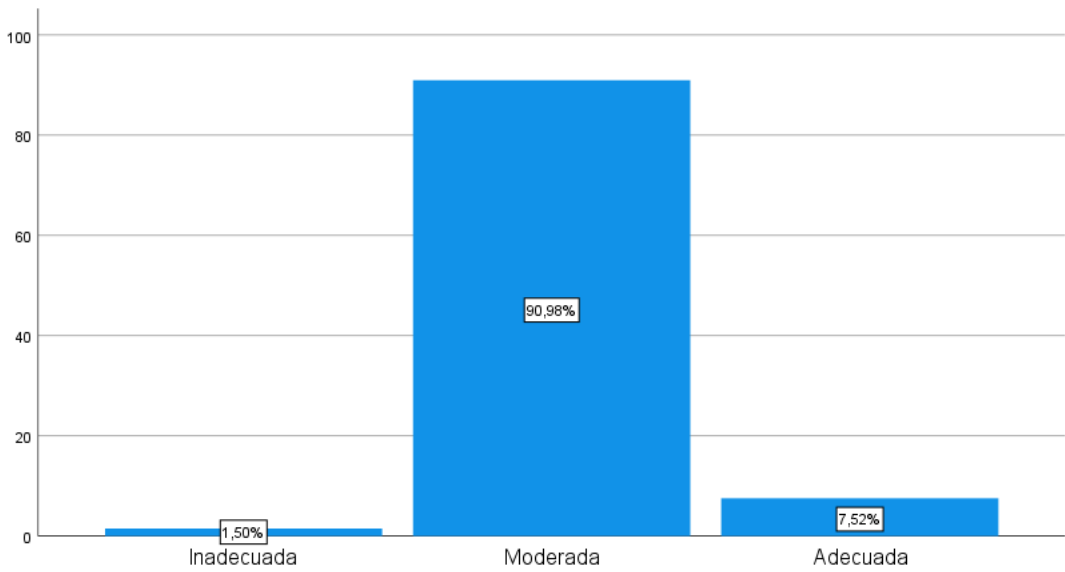
Tabla 6

Resultados de la variable actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuada	2	1,5	1,5	1,5
	Moderada	121	91,0	91,0	92,5
	Adecuada	10	7,5	7,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Figura 1

Resultados de la variable actividad física



Interpretación:

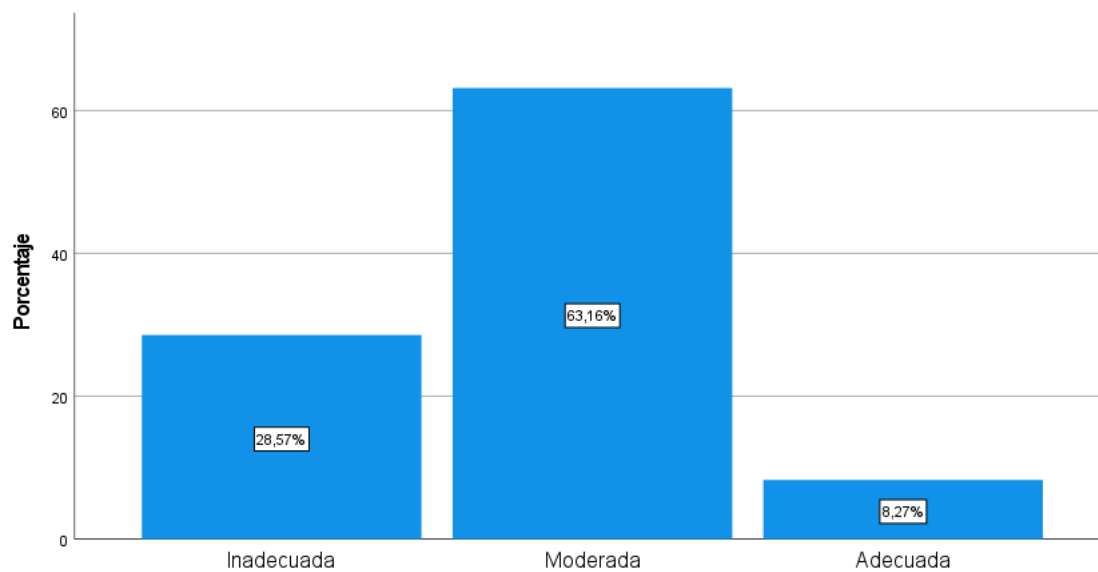
Los resultados descriptivos de la variable muestran una mayor presencia porcentual en el nivel moderada (90.98%), seguido del nivel adecuada (7.52%) y finalmente el nivel inadecuado (1.50%).

Tabla 7

Resultados de la dimensión 1

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuada	38	28,6	28,6	28,6
	Moderada	84	63,2	63,2	91,7
	Adecuada	11	8,3	8,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Figura 2

Resultados de la variable actividad física dimensión 1- actividad física vigorosa

Los resultados descriptivos de la dimensión 1 muestran una mayor presencia porcentual en el nivel moderada (63.16%), seguido del nivel inadecuada (28.57%) y finalmente el nivel adecuada (8.27%).

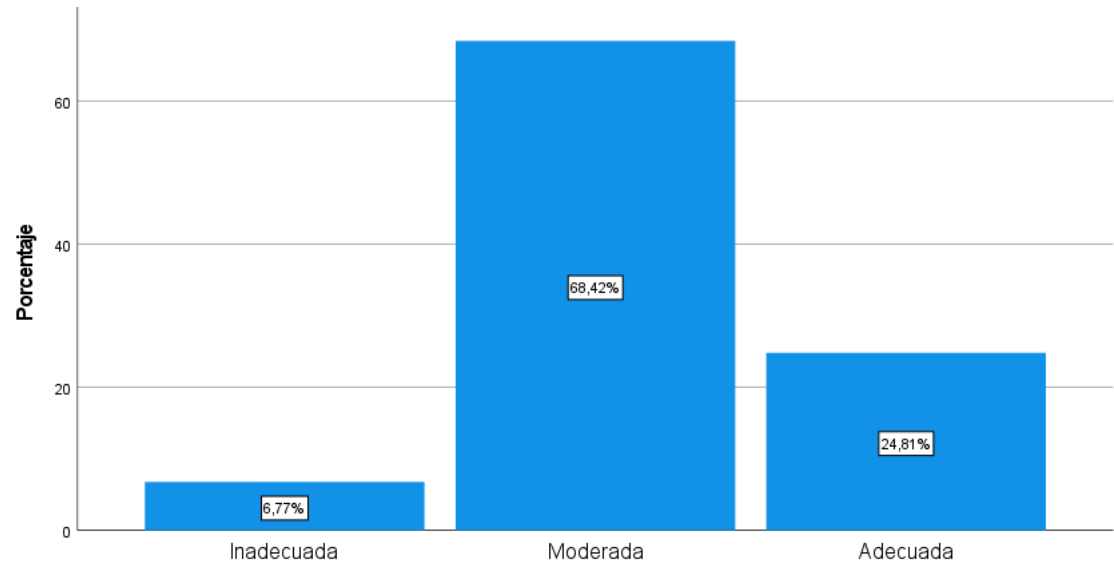
Tabla 8

Resultados de la dimension2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuada	9	6,8	6,8	6,8
	Moderada	91	68,4	68,4	75,2
	Adecuada	33	24,8	24,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Figura 3

Resultados de la variable actividad fisica dimensión 2 – actividad fisica moderada



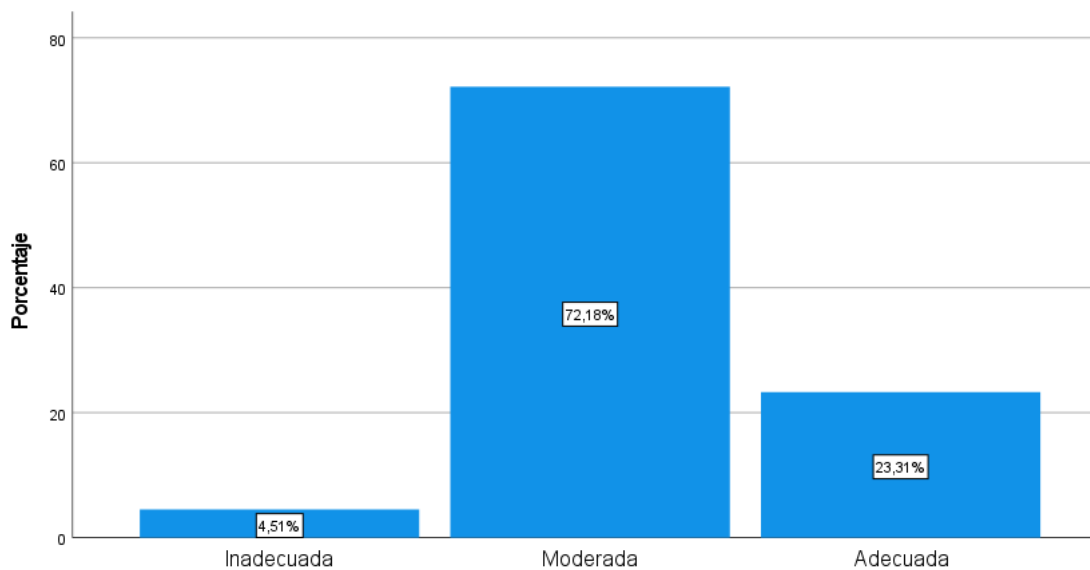
Los resultados descriptivos de la dimensión 2 muestran una mayor presencia porcentual en el nivel moderada (68.42%), seguido del nivel adecuada (24.81%) y finalmente el nivel inadecuado (6.77%).

Tabla 9

Resultados de la dimensión 3

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuada	6	4,5	4,5	4,5
	Moderada	96	72,2	72,2	76,7
	Adecuada	31	23,3	23,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Figura 4

Resultados de la variable actividad física dimensión 3 – actividad física leve

Los resultados descriptivos de la dimensión 2 muestran una mayor presencia porcentual en el nivel moderada (72.18%), seguido del nivel adecuada (23.31%) y finalmente el nivel inadecuado (4.51%).

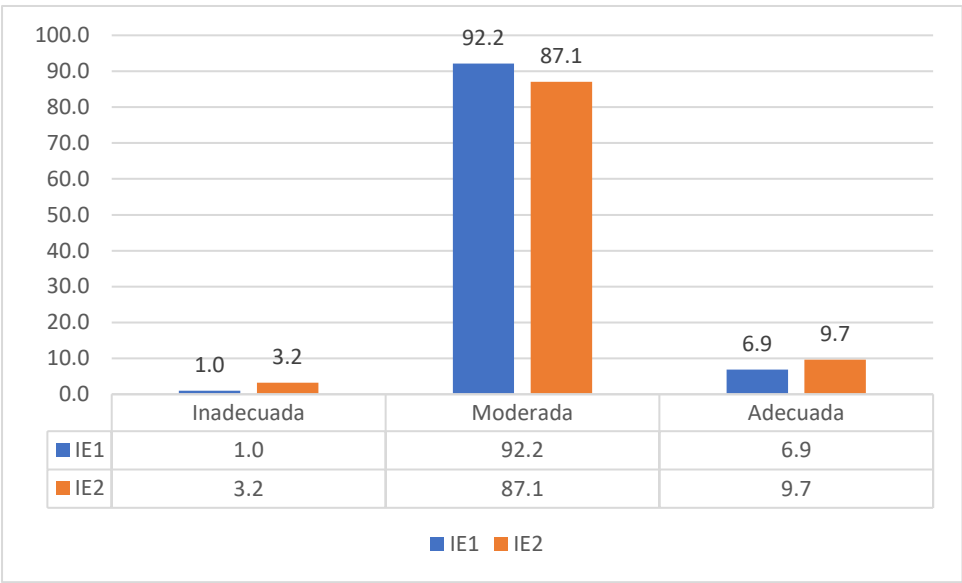
Tabla 10

Resultado comparativo porcentual de actividad física según I.E.

	IE1	IE2
Inadecuada	1.0	3.2
Moderada	92.2	87.1
Adecuada	6.9	9.7

Figura 5

Resultado comparativo porcentual de actividad física según I.E.



Interpretación:

Los resultados comparativos muestran diferencias porcentuales en las dos instituciones educativas: nivel moderado (92.2% y 87.1%), nivel adecuado (6.9% y 9.7%) y el nivel inadecuado (1.0% y 3.2%).

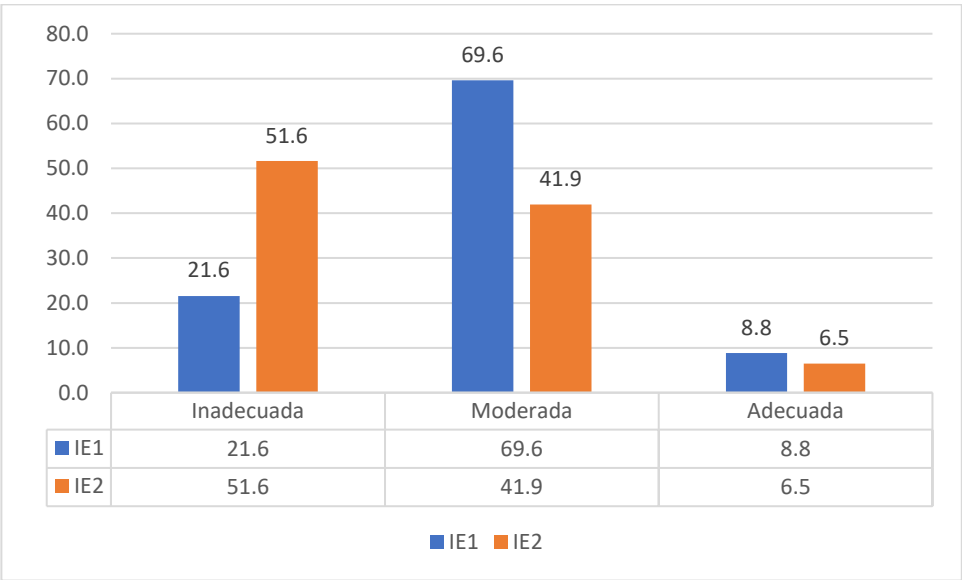
Tabla 11

Resultado comparativo porcentual de la dimensión 1 según I.E.

	IE1	IE2
Inadecuada	21.6	51.6
Moderada	69.6	41.9
Adecuada	8.8	6.5

Figura 6

Resultado comparativo porcentual de la dimensión 1 según I.E.



Interpretación:

Los resultados comparativos muestran diferencias porcentuales en las dos instituciones educativas: nivel moderado (69.6% y 41.9%), nivel inadecuado (21.6% y 51.6%) y el nivel adecuado (8.8% y 6.5%).

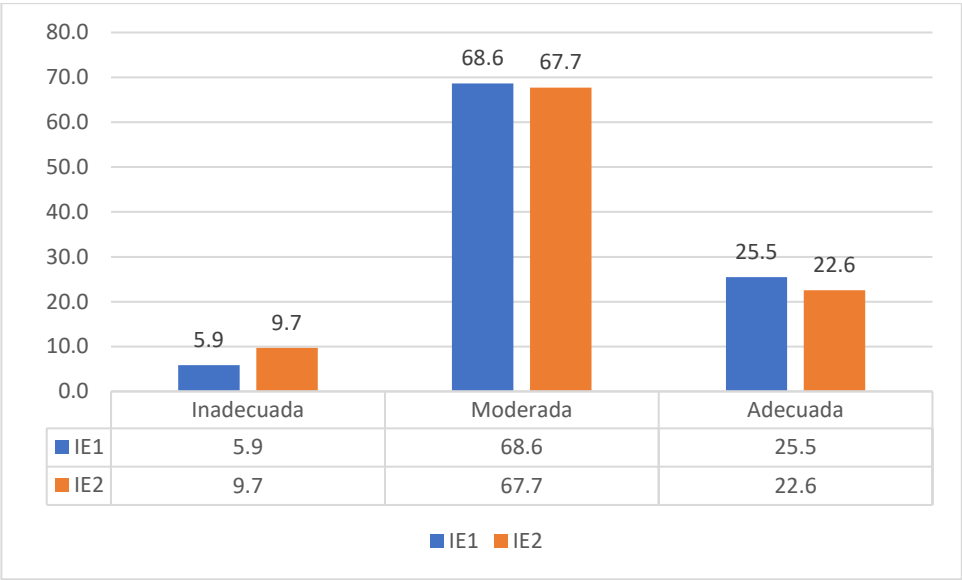
Tabla 12

Resultado comparativo porcentual de la dimensión 2 según I.E.

	IE1	IE2
Inadecuada	5.9	9.7
Moderada	68.6	67.7
Adecuada	25.5	22.6

Figura 7

Resultado comparativo porcentual de la dimensión 2 según I.E.



Interpretación:

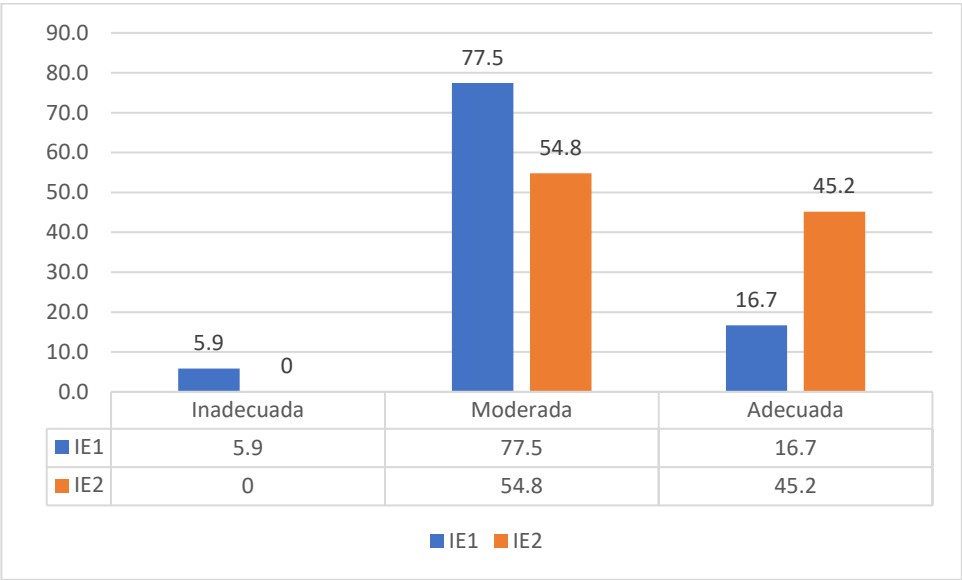
Los resultados comparativos muestran diferencias porcentuales en las dos instituciones educativas: nivel moderado (68.6% y 67.7%), nivel adecuado (25.5% y 22.6%) y el nivel inadecuado (5.9% y 9.7%).

Tabla 13
Resultado comparativo porcentual de la dimensión 3 según I.E.

	IE1	IE2
Inadecuada	5.9	0
Moderada	77.5	54.8
Adecuada	16.7	45.2

Figura 8

Resultado comparativo porcentual de la dimensión 3 según I.E.



Interpretación:

Los resultados comparativos muestran diferencias porcentuales en las dos instituciones educativas: nivel moderado (77.5% y 54.8%), nivel adecuado (16.7% y 45.2%) y el nivel inadecuado (5.9% y 0%).

VI. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes de ambos colegios presenta un nivel moderado de actividad física, representando un 90,98%. En contraste, el 7,52% se encuentra en un nivel alto y solo el 1,50% en un nivel bajo o inadecuado. Estos datos coinciden con lo encontrado por López et al. (2023), quien en su estudio en un colegio público de Lima halló que el 62% de los adolescentes tenía un nivel moderado, seguido por un 19,5% en nivel bajo y un 18,3% en nivel alto. Diversos autores han demostrado que realizar actividad física de intensidad moderada puede mejorar la salud del corazón, disminuir la presión arterial y ayudar a controlar el peso. También se asocia con una menor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y problemas cardíacos (Hardman et al., 2009).

Los resultados descriptivos de la primera dimensión, nivel de actividad física vigorosa, muestran una mayor presencia porcentual moderado (63.16%), en el nivel adecuado (8,27%) y el nivel inadecuado (28,57%). Estos resultados tienen una relación con los de resultados de Nuñez (2024) quien en su tesis busco la relación entre la actividad física y el estrés académico con estudiantes universitarios tuvo como resultado una media de 53.75% en la actividad física vigorosa. Según Bouchard et al. (1994) la actividad física vigorosa, como correr o los deportes de alta intensidad, ha sido consistentemente asociada con mejoras significativas en la capacidad aeróbica y la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, además de incrementar la longevidad en poblaciones activas.

Los resultados descriptivos de la segunda dimensión actividad física moderada, muestra mayor presencia porcentual en la media moderada con (63.16%) en el nivel adecuado (24.81%) y en el nivel inadecuado (6.77%). Estos resultados coinciden con la investigación de Anahua (2024) que busca determinar el nivel de actividad física en estudiantes de 5to grado de secundaria donde tuvo como resultado que la mayoría de los estudiantes (44.9%) tienen un nivel de actividad física moderado. La actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido o realizar tareas domésticas intensas,

ha mostrado efectos beneficiosos en la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2 OMS (2010).

Los resultados descriptivos de la tercera dimensión, actividad física leve muestra una mayor presencia porcentual media con un (72.18%) en el nivel adecuado (23.31%) y el nivel inadecuado (4,51%). Estos resultados coinciden con la investigación de Guevara (2023) que busco concluir la relación entre el nivel de actividad física y el desempeño académico en estudiantes de secundaria donde gran parte de los escolares tienen un nivel de actividad física moderado (44.4%). Para Rowland (2005) la actividad física de baja intensidad, aunque no suficiente para mejorar significativamente la aptitud aeróbica, juega un papel en la promoción de la salud, especialmente en la reducción del comportamiento sedentario y el fomento de hábitos saludables a lo largo de la vida.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera

Según el objetivo general, se identificó que el 7,52% de los estudiantes encuestados presenta un nivel alto de actividad física vigorosa, mientras que el 90,98% tiene un nivel moderado, y solo el 1,50% se encuentra en el nivel bajo o leve.

Segunda

Respecto al primer objetivo específico, se observó que el 8,27% de los estudiantes tiene un nivel adecuado de actividad física vigorosa. Además, el 63,16% se ubica en el nivel moderado, y el 28,57% en un nivel inadecuado.

Tercera

Con relación al segundo objetivo específico, se determinó que el 24,81% de los alumnos presenta un nivel adecuado de actividad física moderada, el 68,42% se encuentra en el nivel moderado, y el 6,77% en un nivel inadecuado.

Cuarta

De acuerdo con el tercer objetivo específico, el 23,31% de los estudiantes tiene un nivel adecuado de actividad física leve, el 72,18% se ubica en el nivel moderado, y el 4,51% tiene un nivel inadecuado.

Recomendaciones

Primera

Se sugiere que las instituciones educativas tanto privadas como públicas promuevan actividades que incrementen la intensidad de la actividad física en los estudiantes como deportes de alta intensidad o juegos competitivos.

Segunda

Se sugiere que los maestros de educación física incorporen, al menos una vez por semana, actividades de mayor intensidad (circuitos de ejercicios funcionales, juegos recreativos dinámicos, carreras de velocidad o deportes de alta intensidad) para aumentar el nivel de actividad física vigorosa.

Tercera

Se sugiere implementar programas educativos que informen a los estudiantes sobre las ventajas específicas de cada nivel de actividad (vigorosa, moderada y leve) para motivar a los estudiantes a aumentar su participación en actividades más intensas

Cuarta

Se sugiere fomentar la actividad física leve durante los recreos mediante la implementación de pequeños juegos o la apertura de espacios como patios o áreas deportivas donde los estudiantes puedan moverse durante esos tiempos.

REFERENCIAS

- Anahua, Y (2024). Nivel de actividad física en estudiantes de 5to grado de secundaria del colegio Telésforo Catacora de la ciudad de Juli.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21564/Anahua_Limachi_Yoel.pdf
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica. Editorial Episteme, C.A. 6ta edición. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- ASCO. (2019). Actividad física: Sugerencias y consejos para sobrevivientes. Cancer.net.
<https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-f%C3%ADsica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes>
- Aznar S, Tolsá J. Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física. Guía para todas las personas que participan en su educación, 1ra ed. España: 2006.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. Tercera edición ebook.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barreto, J. (2023). Nivel de actividad física en universitarios ecuatorianos antes y durante el confinamiento.
https://www.researchgate.net/publication/370354201_Nivel_de_actividad_fisica_en_universitarios_ecuatorianos_antes_y_durante_el_confinamiento_Physical_activity_level_in_Ecuadorian_university_students_before_and_during_confinement
- Blázquez, D. (2021). *La educación física*. Editorial INDE.
<https://doi.org/10.0/CSS/ALL.MIN.D74D1A5D029B.CSS>

- Córdova (2003). Estadística descriptiva e inferencial. Editorial MOSHERA S.R.L. Quinta edición.
<https://es.slideshare.net/victorchacon13/estadistica-descriptivamanuelcordovazamorapdf-libro-518-pg>
- Cornejo & Flores (2022). Actividad física y dolor lumbar en estudiantes de 12 a 17 años con educación remota del Colegio Mi Mundo Ecológico [Universidad Continental]. In Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11291>
- Delgado, K., Federico, W., & Vera, S. (2018). Rompiendo barreras en la investigación. Editorial Utmach. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=778887>
- Galindo (2020). La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (colombia).
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=a9QCpiZa71A%3D>
- Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación primera edición (Vol. 3). Universidad continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/4278>
- Garzón Ch (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. pp. 5 - 12.
- González, F., Hun, N., Aliste, S., Aguilera, C., Cárdenas, M., & Salazar, M. (2024). Nivel de actividad física en preescolares y escolares chilenos durante la pandemia de COVID-19.
https://www.researchgate.net/publication/378914116_Nivel_de_actividad_fisica_en_preescolares_y_escolares_chilenos_durante_la_pandemia_de_covid-19_Level_of_physical_activity_in_chilean_preschool_and_school_children_during_the_covid-19_pandemic

- Gordillo Et Al. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa-2019. UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guevara, O (2023). Relación entre el nivel de actividad física y desempeño académico en estudiantes de educación secundaria, 2022
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9million participants. Lancet Glob Health. 2018;6(10): e1077-86.
- Hardman, A. & Stensel, D. (2009). Physical activity and health: The evidence explained (2nd ed.). Routledge.
https://www.mdthinducollege.org/ebooks/statistics/Physical_Activity_and_Health.pdf
- Hernández et al (2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. Revista de salud pública. UCC
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf
- Hernández, C., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación sexta Edición. McGRAW - Hill education.
<https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Klimovsky, G. (1971). *El método hipotético deductivo y la lógica*. Memoria académica UNLP-FaHCE. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.177/pm.177.pdf>
- Martínez, B. J., Murcia Gálvez, S., Alfonso Asencio, M., & Hellín Martínez, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y

su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, ISSN-e 1988-7701, Vol. 13, No. 27, 2020, Págs. 160-169, 13(27), 160–169.
[https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428&info=resumen &idioma=ENG](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428&info=resumen&idioma=ENG)

Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación*. Universidad Nacional Autónoma de México, delegación Coyoacán Primera edición electrónica.
http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Monroy et al. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios, a partir del cuestionario IPAQ. *Movimiento Científico*, 18 (1), 9-15. Obtenido de:
<https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/2859>

Maestre et al. (2015). Desigualdad en la prevalencia de sedentarismo durante el tiempo libre en población adulta española según su nivel de educación (2015). *Revista Española de Salud Pública*. 89: 259-269. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5272123>

Minsa (2009). La mitad de los peruanos no realiza actividad física y corre riesgo de padecer enfermedades mortales. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/38632-la-mitad-de-peruanos-no-realiza-actividad-fisica-y-corre-riesgo-de-padecer-enfermedades-mortales>

Núñez, C (2024). Actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad pública peruana, año 2022

Nutrinfo (2022). La OMS revela que países latinoamericanos presentan la tasa más alta de sedentarismo. <https://www.nutrinfo.com/noticias-nutricion/la-oms-revela-que-paises-latinoamericanos-presentan-la-tasa-mas-alta-de-sedentarismo-4453>

López et al. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*. 13(3).
<https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278>

- Llanos, L. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito - 2021. *Universidad Nacional Del Altiplano*. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17704>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2020) Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2024). Mejorar la salud para todos, en todas partes. <https://www.who.int/es/about>
- Organización Panamericana de la salud (OPS). <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica> (S.F.)
- Ortiz, F. (2003). Diccionario de metodología de la investigación científica. Editorial Limusa grupo Noriega editores. https://dariososafoula.files.wordpress.com/2017/01/diccionario-de-metodologia-de-la-investigacion-cientifica_ortiz_uribe.pdf
- Poblete et al. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 17(1), 59–65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525664802006>
- Portela & Villeta (2007). Técnicas básicas de muestreo con SAS. E-Prints Complutense, repositorio institucional de la UCM. 1era edición. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/47107/>
- Rincón et al. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes en Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 20(3),78-98. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/12533/14033>
- Ros, J. (2008). Actividad Física+ Salud: hacia un estilo de vida activo. https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
- Rosselli Y Arévalo. (2018). Ventajas y desventajas del ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. *Ortopedia Rosselli*.

<http://pablorosselliortopedia.com/wpcontent/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>

Sánchez et al. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística primera edición.* Bussiness Support Aneth S.R.L.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Vargas. (1995). Estadística descriptiva e inferencial. EBooks. <https://books.google.com.pe/books?id=RbaC-wPWqjsC&printsec=frontcover&dq=estadística+descriptiva+e+inferencial&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiNvqqAr6b5AhV1H7kGHQa0BL0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=estadística%20descriptiva%20e%20inferencial&f=false>

Yaguchi et al.(2024). Ingesta dietética, índices antropométricos y nivel de actividad física en escolares.
https://www.researchgate.net/publication/386234222_Ingesta_dietetica_indices_antropometricos_y_nivel_de_actividad_fisica_en_escolares

ANEXOS Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Metodología	Población/muestra	Técnica e instrumentos
Problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana? Problemas específicos 1. ¿Cuál es el nivel de actividad física vigorosa de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana? 2. ¿Cuál es el nivel de actividad física moderada de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana? 3. ¿Cuál es el nivel de actividad física leve de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana?	Objetivo general Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana. Objetivos específicos 1. Determinar el nivel de actividad física vigorosa de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana. 2. Determinar el nivel de actividad física moderada de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana. 3. Determinar el nivel de actividad física leve de los estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios seleccionados de Lima Metropolitana.	Actividad física Dimensiones: -Actividad física vigorosa - Actividad física moderada -Actividad física leve	Enfoque de investigación: Cuantitativa Tipo: Básica Nivel: Descriptivo Diseño: No experimental Método: Descriptivo	La población estará conformada por 171 alumnos de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana. La muestra estará conformada por 133 alumnos de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Anexo 2

Operacionalización de la variable actividad física

DIMENSIONES	INDICADOR	ITEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES
Actividad física vigorosa	- Participación en actividades físicas intensas - Realización de ejercicios vigorosos - Desplazamiento rápido en bicicleta - Caminatas rápidas - Participación en competencias deportivas o eventos atléticos - Realización de entrenamientos específicos de alta intensidad	1-7		
Actividad física moderada	- Realización de actividades moderadas en el hogar - Participación en actividades recreativas moderadas - Caminatas a ritmo moderado - Participación en actividades extracurriculares con ejercicio moderado - Realización de tareas domésticas moderadas	8-13	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	A: adecuada B: moderada C: inadecuada
Actividad física leve	- Uso de medios de transporte - Paseos en tiempo libre - Actividades sedentarias durante la semana de clases - Actividades sedentarias durante el fin de semana - Participación en actividades sedentarias recreativas - Participación en actividades sociales sedentarias - Asistencia a clases o talleres sedentarios	14-20		

Anexo 3

Validación del instrumento IPAQ

Validador 1

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Colque Ricce, Oscar Alfredo	Investigador	UNMSM	IPAQ	CRAIG CL
Título: "NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA EN DOS COLEGIOS DE LIMA METROPOLITANA – 2024"				

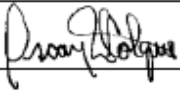
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95 %
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					96 %
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					95 %
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96 %
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95 %
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					95 %
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					95 %
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95 %
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95 %
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95 %

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 95%

Ciudad universitaria 14 de mayo de 2024	06288891		995559955
Lugar y Fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación.

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
HUAYLLAQUISPE PALOMINO, TEOFILO	EDUCACION FISICA	UNMSM	IPAQ	CRAIG-CL
Título de la tesis: "Niveles de actividad física en estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana – 2024"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					93
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					93
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					95
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					95
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

Ciudad Universitaria, 10 de junio del 2024

08544410

978026951

Lugar y fecha

DNI

Firma del experto

Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
ESCUZA MESIAS, CESAR DANIEL	EDUCACION FISICA	UNMSM	IPAQ	CRAIG CL
Título de la tesis: "Niveles de actividad fisica en estudiantes de quinto año de secundaria en dos colegios de Lima Metropolitana – 2024"				

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					86%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					86%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					86%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					86%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					86%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					86%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					86%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					86%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					86%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					86%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 86%

Ciudad Universitaria, 24 de ... de ... Junio ... del 2024

Anexo 4

Fiabilidad del instrumento Cuestionario Internacional de Actividad Física

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,805	20

Anexo 5

Matriz de datos de la prueba Piloto de Actividad Física

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
	Actividad física vigorosa							Actividad física moderada					Actividad física leve							
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20
1	3	1	4	5	5	2	3	4	3	5	4	4	3	2	5	4	3	4	4	3
2	5	3	4	2	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	3	5	3
3	4	2	3	1	4	2	1	4	4	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
4	5	1	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	5	1	5	2	3	3	3	1
5	4	2	4	2	5	3	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	2	3	4	3
6	4	2	4	1	4	2	3	5	4	1	3	3	5	2	2	3	4	4	2	1
7	4	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	5	4	5	5	2
8	4	1	1	1	4	1	1	5	4	2	1	2	4	5	2	4	3	5	4	1
9	4	5	5	1	5	3	3	5	2	1	2	1	2	5	4	2	2	3	3	2
10	2	1	2	1	5	1	1	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1
11	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2
12	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	5	5	2	4	2	3	4	1
13	4	5	5	1	4	3	3	4	5	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	1
14	3	2	4	3	4	1	3	5	3	5	3	5	4	3	3	3	2	3	3	2
15	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	5	4
16	3	1	3	1	3	5	2	3	3	1	3	3	3	4	2	5	2	3	4	1
17	4	2	4	2	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
18	5	1	1	1	3	1	1	5	5	3	3	2	4	4	4	5	5	5	4	5
19	4	1	4	1	3	3	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
20	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	5	3
21	1	3	3	2	4	1	2	4	4	1	4	4	5	5	2	5	3	3	2	2
22	3	1	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	4	2	3	2
23	4	3	3	5	5	3	2	5	5	3	3	2	5	3	4	3	4	4	4	4
24	3	2	3	1	3	1	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3
25	4	3	4	1	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
26	3	2	3	3	5	2	2	5	5	4	3	3	5	2	3	4	2	1	3	1
27	3	2	2	2	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	5
28	4	2	4	2	2	2	2	5	5	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2
29	4	2	4	1	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3

Matriz de datos de la prueba de campo de Actividad Física

Colegio Privado

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
	Actividad física vigorosa							Actividad física moderada						Actividad física leve						
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20
1	2	1	3	1	4	1	1	5	4	1	1	4	4	5	3	5	4	5	5	2
2	2	1	1	1	5	1	1	3	1	1	5	1	2	3	1	5	5	4	4	1
3	3	1	4	1	3	3	1	3	4	1	2	3	4	3	2	5	5	5	3	5
4	4	1	4	2	5	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3
5	2	1	2	1	4	1	1	3	2	2	4	1	3	1	4	5	2	5	4	1
6	4	2	4	3	5	4	2	5	5	4	5	4	3	3	4	5	2	5	4	1
7	4	4	3	1	5	2	3	4	5	2	4	4	5	2	3	3	4	2	2	3
8	2	4	4	1	5	3	1	5	4	2	3	4	4	3	4	5	4	5	3	3
9	3	2	2	3	3	2	2	5	3	2	1	3	4	5	4	5	4	4	4	1
10	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	1	3	5	2	5	5	5	4	5
11	2	1	3	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4	3	2
12	1	3	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	3	1	1	4	3	5	1	4
13	5	3	5	2	5	4	3	2	5	5	5	5	5	3	2	4	5	5	3	5
14	3	2	4	5	4	1	3	5	4	5	1	5	4	5	3	4	5	5	4	5
15	2	1	3	1	2	1	1	5	4	2	2	2	4	5	1	5	4	4	3	1
16	4	2	5	1	4	3	4	5	4	2	3	3	4	5	3	4	2	3	5	5
17	2	2	3	2	4	1	2	4	4	2	4	4	5	5	3	5	3	4	4	4
18	5	3	5	2	4	5	5	4	4	5	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
19	3	2	1	1	4	1	1	3	2	1	5	2	3	4	3	5	5	5	1	5
20	3	1	2	1	3	1	1	4	3	1	3	2	4	3	2	5	4	3	3	3
21	4	3	4	2	3	1	1	4	3	2	4	3	3	5	1	5	3	4	5	5
22	3	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	5	2	3	5	3	3
23	1	1	2	1	4	1	1	2	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
24	4	2	3	4	3	2	2	5	4	4	2	2	4	3	2	5	4	3	5	1
25	3	2	2	1	5	2	1	4	3	2	3	1	3	4	3	5	5	5	4	2
26	2	2	3	3	4	2	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	3	3	4	2
27	3	1	2	1	4	1	1	5	5	1	3	1	5	4	2	4	4	5	2	1
28	3	2	4	1	4	4	2	5	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3
29	2	1	2	1	3	2	2	5	4	1	3	2	5	5	3	5	4	3	5	2
30	2	2	3	1	5	2	3	5	4	2	2	3	4	4	1	4	4	5	5	1
31	2	4	2	1	4	2	2	5	5	2	4	2	5	4	3	3	4	4	3	1

Colegio Nacional

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
	Actividad física vigorosa							Actividad física moderada						Actividad física leve						
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20
1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3
2	3	2	3	2	4	2	3	3	5	5	3	2	5	5	3	5	3	2	4	3
3	3	2	3	4	4	4	3	5	4	5	4	3	4	3	1	5	2	3	2	5
4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	5	4	3	3	2	5	3	2	5	5	1
5	3	3	4	2	4	5	5	3	4	2	2	4	5	5	4	4	4	4	5	1
6	4	2	4	2	4	4	3	5	5	2	4	3	5	4	2	4	3	5	1	2
7	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	2
8	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	3	2	5	3	3	3	3	3	4
9	5	1	5	1	4	3	5	3	3	4	3	2	2	3	3	5	4	3	4	4
10	2	1	3	1	3	5	3	2	4	5	4	1	4	3	5	5	3	3	5	5
11	3	1	3	1	3	2	3	5	3	1	3	1	4	3	3	4	3	4	3	1
12	1	2	1	1	4	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	4	4	4	3	5
13	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	5	4	2	3	4	3	3
14	3	1	3	4	2	1	3	3	5	1	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3
15	3	1	3	1	5	2	3	5	5	3	3	2	5	5	4	4	4	5	5	1
16	2	4	3	4	5	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	5	3
17	4	1	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	2
18	5	1	3	1	5	3	2	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1
19	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5	4	4	5	4	5	5
20	3	2	4	2	5	2	4	3	5	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4
21	5	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	2	4	2
22	4	3	4	3	4	3	4	5	5	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2
23	3	2	3	2	4	1	3	4	3	2	2	3	3	4	1	4	4	4	3	3
24	3	2	3	1	3	1	3	4	2	1	2	2	4	1	3	3	3	3	2	3
25	3	2	3	2	3	2	4	5	2	4	1	2	3	3	4	3	3	3	3	1
26	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4
27	3	2	1	1	5	1	2	4	5	2	1	1	5	5	3	5	3	4	1	1
28	3	2	2	1	3	1	2	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2
29	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	3	4	3
30	4	3	2	1	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1	3	1	4	3	3
31	2	1	3	1	4	1	2	5	5	2	3	2	5	4	3	5	3	5	3	2
32	3	2	2	1	2	3	2	4	4	1	2	3	4	1	1	5	4	5	3	3
33	1	1	2	1	5	1	2	4	4	1	3	3	2	4	1	5	5	5	1	1
34	5	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	2
35	3	1	3	1	4	5	2	5	5	2	5	5	5	2	3	3	2	3	3	2

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
36	3	1	3	4	5	1	3	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	1
37	2	1	4	2	3	3	3	4	4	2	3	2	5	5	4	5	4	3	3	3
38	3	3	5	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	3	2	5	5
39	4	3	4	2	5	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3
40	2	2	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	5	3	4	2	1
41	3	1	4	1	2	5	2	3	3	1	1	3	3	1	1	3	4	2	2	2
42	4	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	2	2	2	5	5
43	5	5	5	1	5	1	3	5	3	2	5	3	5	3	3	4	2	3	4	2
44	5	2	2	3	4	3	1	3	3	2	4	1	3	5	2	5	5	2	1	5
45	4	2	2	5	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3
46	3	1	4	1	5	1	3	5	4	3	3	4	5	1	1	3	2	2	4	2
47	1	1	3	1	3	1	4	3	1	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	1
48	4	2	3	2	4	2	3	4	3	2	4	3	3	1	2	4	3	4	2	3
49	4	2	5	2	4	5	5	4	2	2	3	1	4	3	4	3	2	4	4	1
50	3	2	4	1	5	3	3	4	3	3	4	2	5	5	5	5	2	2	5	2
51	4	2	5	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3
52	1	2	1	2	3	1	3	4	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4
53	3	2	3	1	4	1	1	4	5	2	1	3	5	3	3	4	2	3	4	1
54	5	1	5	3	2	1	1	4	2	3	5	5	3	1	2	5	2	2	5	1
55	3	1	3	2	4	1	1	4	4	3	4	2	2	4	5	4	2	3	4	2
56	4	1	3	1	4	1	3	4	3	2	3	1	3	4	2	5	5	5	3	3
57	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	1	1
58	3	1	4	5	5	2	3	4	3	5	4	4	3	2	5	4	3	4	4	3
59	5	3	4	2	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	3	5	3
60	4	2	3	1	4	2	1	4	4	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
61	4	2	4	2	5	3	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	2	3	4	3
62	4	2	4	1	4	2	3	5	4	1	3	3	5	2	2	3	4	4	2	1
63	4	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	5	4	5	5	2
64	4	1	1	1	4	1	1	5	4	2	1	2	4	5	2	4	3	5	4	1
65	4	5	5	1	5	3	3	5	2	1	2	1	2	5	4	2	2	3	3	2
66	2	1	2	1	5	1	1	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1
67	4	5	5	1	4	3	3	4	5	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	1
68	3	2	4	3	4	1	3	5	3	5	3	5	4	3	3	3	2	3	3	2
69	3	1	3	1	3	5	2	3	3	1	3	3	3	4	2	5	2	3	4	1
70	4	2	4	2	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
71	5	1	1	1	3	1	1	5	5	3	3	2	4	4	4	5	5	5	4	5
72	4	1	4	1	3	3	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
73	1	3	3	2	4	1	2	4	4	1	4	4	5	5	2	5	3	3	2	2
74	3	1	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	4	2	3	2
75	4	3	3	5	5	3	2	5	5	3	3	2	5	3	4	3	4	4	4	4
76	3	2	3	1	3	1	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3
77	3	2	3	3	5	2	2	5	5	4	3	3	5	2	3	4	2	1	3	1
78	3	2	2	2	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	5
79	4	2	4	2	2	2	2	5	5	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2
80	4	2	4	1	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3
81	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3
82	1	3	2	2	4	1	1	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4
83	3	3	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	1
84	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	2	5	4	4	3	1
85	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2
86	2	2	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	5	3	4	4	1
87	4	2	3	3	4	1	1	4	5	3	5	4	5	5	4	5	3	2	4	1
88	4	2	2	1	5	2	2	5	5	3	4	4	5	5	4	5	4	2	2	4
89	3	2	2	1	4	2	1	3	2	2	4	4	3	1	4	2	2	3	2	1
90	5	1	5	3	5	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4
91	5	3	4	1	4	1	3	3	3	4	3	4	5	5	2	4	3	4	5	2
92	5	3	3	1	5	2	5	5	5	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2
93	3	2	4	2	4	4	2	5	4	3	3	4	4	3	3	5	3	3	4	3
94	4	2	3	5	4	2	3	5	5	5	4	4	5	5	2	4	3	3	3	2
95	4	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	4	5	3	5	5	3	3	4	1
96	5	2	3	1	5	1	1	4	4	1	1	1	3	1	1	4	4	3	3	1
97	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
98	3	1	4	1	3	1	1	3	4	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	3
99	3	2	5	1	4	1	2	5	4	4	5	4	5	4	3	3	2	4	4	3
100	5	1	2	2	4	5	3	5	4	2	3	2	5	5	3	4	3	4	4	1
101	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	2	5	3	4	4	3	4	4	2
102	5	2	5	1	5	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3

Anexo 6

Instrumento Internacional de Actividad Física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estoy interesado en saber sobre la actividad física que realizas en tu rutina diaria. Las preguntas se enfocan en el tiempo que has dedicado a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor, responde a cada pregunta, incluso si no te consideras una persona muy activa.

Ten en cuenta todas las actividades que realizas durante la semana, como en el trabajo, la universidad, en casa, o cuando te desplazas de un lugar a otro, ya sea caminando, en bicicleta, o haciendo algún deporte. Recuerda pensar en todas las actividades que hayas hecho, ya sean leves, moderadas o intensas, durante los últimos 7 días. Las actividades intensas son las que requieren mucho esfuerzo y hacen que respires más rápido de lo normal.

Las actividades moderadas necesitan algo de esfuerzo y te hacen respirar más rápido de lo habitual. Las actividades leves son las que implican poco esfuerzo físico, como caminar despacio, hacer tareas sencillas o moverte con suavidad.

Recuerda:

- No hay respuestas buenas o malas, responde con sinceridad.
- Contesta de la forma más honesta posible, ya que es muy importante para el estudio.
- Marca con una x en el número que corresponda según tu respuesta.

1. **En los últimos 7 días**, ¿has realizado actividades físicas intensas como levantar objetos pesados, mover muebles o subir varias escaleras consecutivas durante al menos 10 minutos seguidos?

- () Nunca
- () Casi nunca
- () A veces
- () Casi siempre
- () Siempre

2. **Pensando en los últimos 7 días**, ¿has realizado trabajos físicos demandantes como cortar madera, cavar en el jardín o realizar construcciones que requieran un esfuerzo considerable por al menos 10 minutos continuos?

- () Nunca
- () Casi nunca
- () A veces
- () Casi siempre
- () Siempre

3. **En los últimos 7 días**, ¿has participado en ejercicios vigorosos como correr, hacer entrenamiento de alta intensidad, nadar rápidamente o practicar deportes competitivos durante al menos 10 minutos seguidos en tu tiempo libre?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

4. Durante los últimos 7 días, ¿has utilizado una bicicleta para desplazarte rápidamente por al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

5. **En los últimos 7 días**, ¿has caminado a un ritmo rápido para ir de un lugar a otro durante al menos 10 minutos seguidos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

6. **En la última semana**, ¿has participado en alguna competencia deportiva o evento atlético que implicara actividad física intensa durante al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

7. **En los últimos 7 días**, ¿has realizado algún entrenamiento físico específico, como entrenamientos de resistencia, circuitos de alta intensidad o clases de crossfit, durante al menos 10 minutos seguidos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca

- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

8. **Pensando en los últimos 7 días**, ¿has realizado actividades moderadas como organizar tu espacio de estudio, cargar bolsas de compras ligeras o realizar tareas domésticas ligeras durante al menos 10 minutos seguidos? No incluyas caminar.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

9. **Durante los últimos 7 días**, ¿has realizado actividades físicas moderadas como barrer el patio, trapear varias habitaciones, lavar ventanas o rastrillar hojas en el jardín durante al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

10. **En los últimos 7 días**, ¿has realizado actividades recreativas moderadas como andar en bicicleta a ritmo suave, nadar a un ritmo tranquilo o jugar un partido amistoso de tenis por al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

11. **Durante los últimos 7 días**, ¿has caminado a un ritmo moderado como parte de tu trabajo durante al menos 10 minutos continuos? No incluyas caminatas para ir a la escuela.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

12. **En la última semana**, ¿has participado en actividades físicas moderadas como caminar con tu perro, practicar yoga o realizar actividades extracurriculares que involucren ejercicio físico moderado por al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

13. **En los últimos 7 días**, ¿has hecho actividades físicas moderadas como limpiar tu habitación, lavar el coche o ayudar en tareas domésticas que involucren movimiento constante durante al menos 10 minutos seguidos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

14. **En los últimos 7 días**, ¿has utilizado algún medio de transporte como tren, autobús, automóvil o combi para ir de un lugar a otro?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

15. Sin contar las caminatas ya mencionadas, **en los últimos 7 días**, ¿has paseado por tu vecindario o en un parque durante al menos 10 minutos continuos en tu tiempo libre?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

16. **Durante una semana de clases**, ¿pasas varias horas al día sentado, ya sea en clases, estudiando o haciendo tareas?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca

- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

17. **En los últimos 7 días**, ¿has pasado muchas horas sentado(a) durante los fines de semana, ya sea viendo televisión, leyendo o usando la computadora?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

18. **En los últimos 7 días**, ¿has pasado tiempo realizando actividades sedentarias como jugar videojuegos, usar redes sociales o ver videos en línea durante al menos 10 minutos continuos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

19. **En los últimos 7 días**, ¿has pasado tiempo conversando con amigos o familiares en un entorno relajado, como en una cafetería o en casa, durante al menos 10 minutos seguidos?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

20. **En la última semana**, ¿has asistido a clases o talleres que impliquen estar sentado durante largos períodos, como clases de arte, música o tutorías adicionales?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación

Anexo 7

Ficha técnica del instrumento que mide la variable Actividad Física

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario internacional de actividad física
Autor	Craig Cl. (adaptación Carlos Núñez)
Año	1998 (2024)
País	Suiza. Ginebra
Adaptación	Rogger Romario Cusi Huamán
Año	2024
País	Perú
Institución	Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Posee 3 dimensiones: Dimensión actividad física vigorosa, Dimensión actividad física moderada y Dimensión actividad física leve. La escala utilizada es de 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).
Número de ítems	20



COMPRENDIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA **Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD**

Propuesta realizada por Rogger Cusi

Propuesta de programa

Programa Educativo:

“Comprendiendo la Actividad Física y su Importancia en la Salud”

Objetivo general: Promover el conocimiento y la práctica de la actividad física en los estudiantes de quinto de secundaria, a través de la comprensión de sus beneficios y la identificación de los niveles adecuados de actividad física para una vida saludable.

Objetivos específicos:

1. Comprender los conceptos de actividad física y sus diferentes niveles de intensidad.
2. Identificar las barreras y facilitadores de la actividad física en el entorno de los estudiantes.
3. Fomentar hábitos saludables que complementen la actividad física, como una alimentación adecuada y el descanso.
4. Evaluar el nivel de actividad física de cada estudiante mediante pruebas teóricas y prácticas.

Actividades Propuestas:

- 1. Sesiones Didácticas:** Clases teóricas y prácticas en las que se explican conceptos clave sobre la actividad física, su clasificación, beneficios, y recomendaciones generales. Incluyen ejemplos y ejercicios para reforzar el aprendizaje de los estudiantes.
- 2. Estudios de Caso:** Análisis de situaciones reales o hipotéticas relacionadas con la actividad física en adolescentes. Los estudiantes revisarán y discutirán casos para identificar problemáticas comunes, obstáculos y soluciones posibles para mantener una vida activa.
- 3. Investigación Dirigida:** Actividad en la que los estudiantes investigan temas específicos relacionados con la actividad física (por ejemplo, beneficios para la salud mental, efectos de la inactividad, etc.) y presentan sus hallazgos al grupo, fomentando la exploración y el autoaprendizaje.
- 4. Debates y Discusiones:** Espacios de diálogo en los que los estudiantes discuten temas controvertidos o relevantes sobre la actividad física, como las barreras para hacer ejercicio o la influencia de la tecnología en la vida activa. Esto permite desarrollar habilidades críticas y expresivas.
- 5. Charlas Invitadas:** Presentaciones de expertos en el área de la salud y actividad física (por

ejemplo, nutricionistas o entrenadores) que comparten su experiencia y conocimientos con los estudiantes, brindándoles una perspectiva profesional y motivación.

6. Creación de Material Educativo: Actividad en la que los estudiantes elaboran folletos, posters o presentaciones sobre temas de actividad física y salud. Esto ayuda a reforzar su aprendizaje y les permite transmitir lo aprendido a su entorno.

Evaluación y Seguimiento

El programa incluye una combinación de evaluaciones cognitivas (cuestionarios) y participativas (análisis de casos y presentación de planes). Se llevarán a cabo evaluaciones semanales para monitorear el progreso de los estudiantes y ajustar las actividades según las necesidades observadas.

Recursos Necesarios

Material audiovisual (videos sobre actividad física)

Espacios adecuados para la realización de actividades físicas

Hojas de trabajo y cuestionarios para evaluaciones

Fundamentación

La práctica constante de actividad física es clave para el desarrollo completo de los adolescentes, ya que ayuda a mejorar su salud física, mental y social. Según el documento "Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia" del Ministerio de Sanidad de España, mantenerse activo está relacionado con una vida más larga y saludable. Por el contrario, la falta de actividad física es considerada uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas.

Además de estos beneficios, realizar actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes. Una revisión de la revista Cultura, Ciencia y Deporte señala que hacer ejercicio se relaciona con una mejor percepción de la salud, y que los adolescentes que se mantienen activos suelen tener una mejor autoestima.

Sin embargo, a pesar de estos beneficios, los niveles de actividad física entre los adolescentes son preocupantemente bajos. Un estudio dirigido por la Organización Mundial de la Salud indica que la mayoría de los adolescentes en todo el mundo no son suficientemente activos físicamente, lo que

pone en riesgo su salud actual y futura.

Para abordar esta problemática, es fundamental implementar programas educativos que promuevan la actividad física desde una perspectiva teórica y práctica. La guía de UNICEF "La actividad física en niños, niñas y adolescentes" destaca la importancia de fomentar la actividad física en este grupo etario, señalando que los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.

En conclusión, el programa "Comprendiendo la Actividad Física y su Importancia en la Salud" se basa en evidencia científica que respalda la relación entre la actividad física y la salud integral de los adolescentes. Al promover hábitos de ejercicio desde edades tempranas, se contribuye no solo al bienestar presente de los jóvenes, sino también a la prevención de enfermedades en la vida adulta, fomentando una cultura de salud y actividad física sostenida en el tiempo.

Semana	Tema	Contenido	Propósito	Actividades	Evaluación
1	Introducción a la Actividad Física y sus Beneficios	Conceptos básicos de actividad física, diferencias entre actividad física y ejercicio, beneficios para la salud física y mental.	Que los estudiantes conozcan la importancia de la actividad física y cómo afecta positivamente su vida.	Sesión didáctica con presentación sobre actividad física y ejercicio	Prueba cognitiva de 5 preguntas sobre los conceptos básicos y beneficios de la actividad física.
2	Niveles de Actividad Física (Leve, Moderada, Vigorosa)	Definición de los niveles de actividad física según la intensidad, ejemplos prácticos de cada nivel.	Que los estudiantes identifiquen los distintos niveles de actividad física y comprendan sus efectos en la salud.	Ejercicios guiados para experimentar los niveles leve, moderado y vigoroso.	Prueba práctica: cada estudiante demostrará actividades de cada nivel de intensidad.
3	Evaluación de Nivel de Actividad Física	Aplicación del cuestionario IPAQ (versión corta) para evaluar el nivel de actividad física.	Medir el nivel actual de actividad física de cada estudiante.	Aplicación y explicación del cuestionario IPAQ. Reflexión grupal sobre los resultados obtenidos.	Aplicación del cuestionario IPAQ y análisis de los resultados individuales.

Semana	Tema	Contenido	Propósito	Actividades	Evaluación
4	Barreras y Facilitadores de la Actividad Física	Factores que afectan la práctica de actividad física, como el tiempo, el entorno, y la motivación.	Que los estudiantes identifiquen y analicen las barreras y facilitadores de la actividad física en su vida diaria.	Estudio de caso: análisis de ejemplos de personas con diferentes niveles de actividad física.	Prueba cognitiva de 5 preguntas sobre barreras y facilitadores de la actividad física.
5	Hábitos de Vida Saludable Complementarios	Importancia de la alimentación, el descanso y la hidratación en la actividad física.	Que los estudiantes comprendan cómo otros hábitos de vida saludable complementan la actividad física.	Charla invitada de un profesional en salud (nutricionista o entrenador físico).	Prueba cognitiva de 5 preguntas sobre hábitos de vida saludables complementarios a la actividad física.
6	Evaluación Final y Retroalimentación	Repaso de los conceptos y evaluación final.	Medir el aprendizaje de los estudiantes y su progreso en el conocimiento de la actividad física y hábitos saludables.	Retroalimentación grupal y reflexión sobre lo aprendido.	Prueba final que incluye preguntas cognitivas (5 preguntas) y una autoevaluación de sus niveles de actividad física.

Semana 1: Introducción al nivel de actividad física y sus beneficios

Conceptos Básicos y Beneficios de la Actividad Física

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué se entiende por actividad física?

- a) Dormir profundamente
- b) Movimientos corporales que requieren energía
- c) Comer adecuadamente
- d) Estar sentado por largos periodos

2. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio físico de la actividad física?

- a) Incremento del estrés
- b) Mejora del sistema cardiovascular
- c) Menor productividad
- d) Falta de sueño

3. Diferencia entre actividad física y ejercicio:

- a) La actividad física es programada, mientras que el ejercicio es espontáneo.
- b) El ejercicio es una actividad estructurada dentro de la actividad física.
- c) No hay diferencia entre ambos conceptos.
- d) Ambas se refieren a actividades laborales.

4. ¿Cómo beneficia la actividad física a la salud mental?

- a) Genera más cansancio.
- b) Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

- c) Aumenta los problemas emocionales.
- d) No tiene impacto en la salud mental.

5. Selecciona un ejemplo de actividad física:

- a) Leer un libro
- b) Caminar a la tienda
- c) Estar frente a la computadora
- d) Dormir durante el día

Semana 4: Barreras y Facilitadores de la Actividad Física

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué es una barrera para la actividad física?

- a) Un factor que fomenta la práctica de actividad física.
- b) Un obstáculo que dificulta la realización de actividad física.
- c) Una recomendación médica.
- d) Ninguna de las anteriores.

2. ¿Cuál es un ejemplo de una barrera externa?

- a) Falta de motivación personal.
- b) Clima adverso.
- c) Poca confianza en sí mismo.
- d) Escaso interés por el deporte.

3. ¿Qué son los facilitadores de la actividad física?

- a) Factores que dificultan la práctica de actividad física.
- b) Elementos que promueven la práctica de actividad física.
- c) Problemas relacionados con la falta de tiempo.
- d) Condiciones físicas desfavorables.

4. Identifica un facilitador interno:

- a) Acceso a un parque cercano.
- b) Motivación personal.
- c) Presión de grupo.
- d) Clima favorable.

5. ¿Qué puedes hacer para superar una barrera como la falta de tiempo?

- a) Organizar mejor tu día y establecer prioridades.
- b) Dejar de practicar actividad física por completo.
- c) Esperar a que las circunstancias cambien solas.
- d) Ignorar la importancia de la actividad física.

Semana 5: Hábitos de Vida Saludable Complementarios

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuál es un hábito saludable relacionado con la actividad física?

- a) Dormir menos de 4 horas al día.
- b) Mantenerse hidratado durante el ejercicio.
- c) Comer alimentos ricos en grasas trans antes de entrenar.
- d) Evitar todo tipo de ejercicio físico.

2. ¿Por qué es importante la hidratación durante la actividad física?

- a) Para mejorar la concentración mental.
- b) Para reponer líquidos perdidos durante el ejercicio.
- c) Para reducir el dolor muscular post-ejercicio.
- d) No es importante.

3. ¿Cuál es una clave para una alimentación saludable?

- a) Consumir solo carbohidratos.
- b) Tener un balance entre proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- c) Evitar frutas y verduras.
- d) Comer una sola vez al día.

4. Selecciona una recomendación para un buen descanso:

- a) Dormir en horarios irregulares.
- b) Evitar usar dispositivos electrónicos antes de dormir.
- c) Trabajar o estudiar hasta altas horas de la noche.

d) Dormir menos de 5 horas al día.

5. ¿Cómo complementa el descanso la actividad física?

a) Permite que el cuerpo se recupere y mejore su rendimiento.

b) Hace que el cuerpo se vuelva más sedentario.

c) Impide que se realice actividad física regularmente.

d) Reduce los beneficios de la actividad física.

Semana 6: Evaluación Final y Retroalimentación

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué nivel de actividad física incluye caminar y actividades cotidianas?

- a) Moderado
- b) Leve
- c) Vigoroso
- d) Ninguno

2. ¿Cuál es el principal propósito de la actividad física?

- a) Incrementar el cansancio físico.
- b) Mejorar la salud física y mental.
- c) Evitar toda forma de descanso.
- d) Mantenerse en movimiento sin importar el esfuerzo.

3. ¿Qué beneficio ofrece el ejercicio regular a largo plazo?

- a) Aumenta el estrés laboral.
- b) Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- c) Disminuye la energía diaria.
- d) Aumenta el sedentarismo.

4. ¿Cómo se puede medir el nivel de actividad física de una persona?

- a) Evaluando su IMC únicamente.
- b) Mediante cuestionarios como el IPAQ.
- c) Observando cuánto tiempo pasa sentado.
- d) Evaluando únicamente su rendimiento deportivo.

5. Según lo aprendido, ¿qué harás para mantener un estilo de vida activo?

REFERENCIAS

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (España). (2015). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Madrid: Gobierno de España.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

García & González (2014). Influencia de la actividad física en la percepción de salud en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(26), 183-190.

<https://www.redalyc.org/pdf/4420/442042960005.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Estudio mundial dirigido por la OMS: la mayoría de los adolescentes no son suficientemente activos físicamente.

<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>

UNICEF Chile. (2020). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Santiago: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>