

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos
instituciones educativas, Ayacucho - 2023**

Tesis para obtener el título profesional de licenciado(a) en Educación Física

Presentado por:

Bach. Yisela Huallpa Mucha

Bach. Cristian Silverio Paquiyauri Meneses

Asesor:

Dr. Indalecio Mujica Bermúdez

AYACUCHO - PERÚ

2024

Declaración Jurada de autenticidad

Nosotros, Bach. HUALLPA MUCHA, Yisela y PAQUIYAURI MENESES, Cristian Silverio estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, identificados con DNI N.º 47106001 y DNI N.º 73387486 respectivamente, con la tesis titulada: Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023. Declaramos bajo juramento que:

- 1) La tesis es de nuestra autoría.
- 2) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Ayacucho, 29 de diciembre de 2023.



HUALLPA MUCHA, Yisela
DNI: 47106001



PAQUIYAURI MENESES, Cristian S.
DNI: 73387486

A Dios por su bondad e impulso constante a seguir hacia adelante. A mis seres queridos por estar siempre dispuestos a brindarme su apoyo en esta realización. A mi excelente asesor por aceptar la asesoría de la presente tesis, por orientarme con paciencia. A mi esforzado colega y coautor por haber sido intencional y partícipe hasta culminar este proyecto.

Yisela.

Esta tesis va dedicada con el aprecio, amor y afecto que les tengo a mis queridos padres, en especial a mi amada madre, por el continuo apoyo incondicional, pues sin ella no lo habría logrado. Su esfuerzo y ejemplo de madre valiente a diario, a lo largo de mi vida me lleva por el camino del bien. No podría dejar de lado el reconocimiento especial hacia mis docentes que me inculcaron en la ciencia y la investigación.

Cristian.

AGRADECIMIENTOS

En esta parte nos dirigimos para expresarles en breves palabras nuestros más sinceros sentimientos de gratitud, a todas las personas e instituciones, y agradecemos sus acciones, actitudes y aportes a lo largo del desarrollo de la presente tesis.

A Dios por su benignidad; por dotarnos de valor, de fuerza de voluntad, de firmeza, de inteligencia para lograr este objetivo que significa subir un peldaño más, en lo concerniente a nuestra profesión.

A nuestra destacada y reconocida “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga” por brindarnos una educación significativa y de calidad en nuestra preparación como profesionales durante los cinco años, particularmente a la Escuela Profesional de Educación Física, y a la plana de docentes por su valiosa aportación, instrucción y valiosa contribución con sus saberes quienes fueron el núcleo de nuestra formación profesional.

Al brillante Dr. Indalecio Mujica Bermúdez en su calidad de asesor, por su desempeño profesional consciente, ameno y significativo; por su apoyo permanente durante la realización de este trabajo de investigación.

A los docentes, Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y Dr. Jaime A. Vargas Jerí, por su colaboración en la validación del instrumento de recolección de datos.

A las Instituciones Educativas “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima”; en especial a los directores por acceder nuestra solicitud de formar parte del estudio con prontitud, profesores que nos permitieron el ingreso a las aulas, y finalmente a las estudiantes del primer grado al quinto grado del nivel secundario, quienes en su mayoría participaron con buena voluntad y sinceridad en la recolección de datos.

Contenido

Declaración Jurada de autenticidad.....	iii
AGRADECIMIENTOS	vi
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
Índice de anexos.....	xi
Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	14
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1. Descripción de la situación problemática	16
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema general.....	17
1.2.2. Problemas específicos.....	18
1.3. Formulación de objetivos.....	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación.....	18
1.4.1. Valor teórico	18
1.4.2. Implicaciones prácticas.....	19
1.4.3. Utilidad metodológica	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes.....	20
2.2. Bases teóricas.....	22
2.2.1. Actividad física	22
III. METODOLOGÍA	26
3.1. Formulación de hipótesis.....	26
3.2. Variable	26
3.3. Operacionalización de la variable	26
3.4. Tipo y nivel de investigación.....	31
3.5. Método	31
3.6. Diseño de investigación.....	31
3.7. Población/ muestra	32
3.8. Técnicas e instrumentos	33

3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos	34
3.9.1. Validez	34
3.9.2. Confiabilidad	35
3.10. Técnicas de procesamiento de datos	35
3.11. Aspectos éticos	35
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
4.1. Resultados a nivel descriptivo	36
4.2. Discusión de resultados	45
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	54

Índice de tablas

Tabla 1	Población de escolares de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Ayacucho	32
Tabla 2	Muestra de escolares de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Ayacucho	33
Tabla 3	Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	36
Tabla 4	Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	37
Tabla 5	Nivel de actividad física por grado de estudios de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	38
Tabla 6	Nivel de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” Ayacucho-2023.	40
Tabla 7	Intensidad de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	42
Tabla 8	Frecuencia de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	43
Tabla 9	Tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	44

Índice de figuras

Figura 1	Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	36
Figura 2	Nivel de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	37
Figura 3	Nivel de actividad física por grado de estudio de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.	38
Figura 4	Nivel de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” Ayacucho-2023.	40
Figura 5	Intensidad de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	42
Figura 6	: Frecuencia de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	43
Figura 7	Tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.	44

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	56
Anexo 2	Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria (PAQ-A)	58
Anexo 3	Validez del cuestionario de actividad física estudiantes de educación secundaria (PAQ-A)	60
Anexo 4	Prueba de confiabilidad	63
Anexo 5	Base de datos	64
Anexo 6	Autorización de las instituciones educativas	68
Anexo 7	Imágenes	70

Resumen

La investigación se consolidó al establecer como objetivo general de estudio describir las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023. De este modo durante el proceso investigativo se abordó referenciando y abordando desde el enfoque cuantitativo y desde el nivel descriptivo; el diseño de estudio se sustentó en el transeccional descriptivo. Participaron 262 escolares de sexo femenino del primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de educación secundaria mediante un muestreo por conveniencia. Se aplicó el “Cuestionario de actividad física para escolares de educación secundaria” (PAQ-A) con una confiabilidad alfa de Cronbach 0,770. Los resultados descriptivos a nivel general establecen que las escolares se ubican en bajo el 25.6%; en medio el 55.7%; en alto 18.7%. La intensidad de actividad física de las escolares se ubica en bajo el 53.5%; en medio el 49.2%; en alto 7.3%. La frecuencia de actividad física de las escolares se ubica en bajo el 19.8%; en medio el 55.3%; en alto 29.8%. El tipo de actividad física que practican las escolares es el vóleibol 22.5%; caminar 16.4%; correr 15.3%; bailar/danzar 11.1%; realizar actividades domésticas en casa 8.8%; jugar fútbol 6.5% jugar futsal 6.1%; jugar básquetbol 4.9%. En conclusión, las escolares manifiestan un nivel medio de actividad física.

Palabras Clave: Actividad física, escolares, educación secundaria.

Abstract

The research was consolidated by establishing as the general objective of the study to describe the characteristics of the practice of physical activity in female students of the educational institutions "Nuestra Señora de Fátima" and "Nuestra Señora de las Mercedes", Ayacucho-2023. Thus, during the research process, it was approached by referencing and approaching from the quantitative approach and from the descriptive level; the study design was based on the descriptive transectional approach. A total of 262 female students from the first, second, third, fourth and fifth grades of secondary education participated in the study by means of convenience sampling. The "Physical Activity Questionnaire for Secondary School Students" (PAQ-A) was applied with a Cronbach's alpha reliability of 0.770. The descriptive results at a general level establish that 25.6% of the students were low; 55.7% were medium; and 18.7% were high. The intensity of physical activity of the schoolgirls was low 53.5%; medium 49.2%; high 7.3%. The frequency of physical activity of schoolgirls was low 19.8%; medium 55.3%; high 29.8%. The type of physical activity practiced by schoolgirls is volleyball 22.5%; walking 16.4%; running 15.3%; dancing 11.1%; domestic activities at home 8.8%; soccer 6.5%; futsal 6.1%; basketball 4.9%. In conclusion, the schoolgirls showed an average level of physical activity.

Key words: Physical activity, schoolchildren, secondary education.

Translated with DeepL.com (free version)

INTRODUCCIÓN

La tesis de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo tuvo el objetivo de describir las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023. En el transcurso del estudio se aplicó el “Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria” PAQ-A, consta de 12 preguntas y mide el tipo, frecuencia e intensidad de actividad física. (Kowalski, K., & Crocker, P. (1997).

La tesis es relevante porque aporta datos estadísticos sobre la práctica de actividad física de escolares de sexo femenino en las dimensiones tipo, frecuencia e intensidad en el contexto escolar y fuera de ella de dos instituciones educativas: “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” de los distritos de Ayacucho y Andrés Avelino Dorregaray de la provincia de Huamanga durante el año 2023. La actividad física de los escolares aún no es considerada una actividad relevante para su salud mental y beneficiosa para mejorar el rendimiento escolar, pese a evidencias científicas; por ello, el estudio es una contribución para comprender que existe población considerable que su manifestación física se encuentra por debajo de los estándares recomendados por la OMS.

La actividad física es definida por la OMS (2022) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. [...] hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.” (Temas de salud). La OMS refiere que las actividades físicas más habituales son la de caminar, desplazarse en bicicleta, practicar deportes colectivos e individuales, actividades recreativas y lúdicas, entre otras que se realizan con la finalidad de disfrutar su sano esparcimiento.

También las investigaciones que se realizan con relación a la actividad física, sobre todo en la etapa escolar, revelan que cada vez se presentan conductas o hábitos sedentarios. La OMS (2019) reporta que en muchos países del mundo un 70% de personas tienen tendencias sedentarias para las actividades cotidianas del hogar, en gran parte por el desmedido uso de dispositivos tecnológicos como los celulares, iPad y computadoras; también por el ahorro de tiempo y uso frecuente de medios de transporte para desplazarse a

sus centros de trabajo o estudio y el uso de medios tecnológicos que aminoran actividad física como lavar ropa, prender el televisor, entre otros.

Para la OMS (2021) los estudios científicos revelan que la actividad física mejora: “el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardio metabólica. La salud ósea. Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva). La salud mental y la reducción de la adiposidad.” (p. 26). Las conclusiones de investigaciones en diferentes artículos científicos expresan que la práctica constante de actividad física habitual tiene efectos positivos a nivel fisiológico, cognitivo, corporal y emocional; para ello, esta práctica debe ser de intensidad alta pero no extrema.

La tesis, tiene una estructura sistemática respetando el reglamento de grados y títulos de la Facultad de Ciencias de la Educación. Está plasmada en:

El planteamiento del problema, en su contenido vierte la problemática de la actividad física a nivel internacional, nacional y local; incluye la formulación del problema, los objetivos y la justificación del por qué se investigó.

El marco teórico, está elaborado por estudios que anteceden al problema investigado, también considera las bases teóricas de la actividad física; asimismo, incluye las bases conceptuales.

La metodología del estudio refiere los procesos seguidos, la validez y confiabilidad del cuestionario de actividad física; asimismo, la conducta ética cumplida a lo largo de la investigación.

Los resultados del estudio se presentan mediante tablas estadísticas descriptivas de frecuencia y porcentaje de los datos hallados. La discusión de los resultados compara con otras investigaciones con respecto a los resultados hallados en el presente estudio.

Las conclusiones, resume los resultados obtenidos; también considera las conclusiones, las recomendaciones, las referencias y los anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

El contexto mundial de la postpandemia por el Covid-19 ha generado una alta tasa de sedentarismo en las personas e inactividad en la población escolar como hábito forzado por el aislamiento social que se sufrió en los años 2020 y 2021. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) exhorta que la actividad física en la etapa escolar, es decir, en los niños y adolescentes tiene beneficios múltiples; siendo alguna de ellas: contribuye a mejorar los sistemas orgánico-corporal como el sistema respiratorio y fortalecimiento del sistema muscular, el fortalecimiento del sistema óseo, mejora de los procesos mentales expresado en una mejoría del desempeño académico escolar y, sobre todo, de la salud mental que se manifiesta en mínimos síntomas de problemas de depresión y ansiedad.

La OMS (2020) informa y propone a todos los países adoptar políticas públicas para la práctica de actividad física con una frecuencia de 3 veces a la semana y una duración de 60 minutos de actividad vigorosa durante el día. Propuesta que no se cumple en la mayoría de los países del mundo, debido a escasas políticas nacionales de actividad física y mínima información de la importancia y beneficios que trae consigo para el cuerpo y la salud mental.

Un aporte relevante a la problemática de la actividad física escolar es la de Guthold, et al. (2020) quienes encontraron evidencia estadística que más del 80% de escolares adolescentes de todo el mundo; concretamente, el 85% de sexo femenino y el 78% de sexo masculino no cumplen con el estándar mínimo de una hora de actividad física al día establecido por la OMS (2020). Los autores desarrollaron la investigación en 1,6 millones de estudiantes (de 11 y 17 años) demostrando que, de los 146 países muestreados durante los años comprendidos 2001 al 2016, las mujeres realizan menos actividad que los varones.

Los estudios de Frago (2015) en España, demostró que un sector considerable de escolares adolescentes españoles no toma en cuenta las recomendaciones de la OMS, hallando en sus resultados niveles bajos de actividad física habitual y práctica de actividades extraescolares no vigorosa. Este fenómeno de poblaciones de escolares inactivos no es ajeno a otros países del mundo. Por ello, la advertencia de la OMS (2020) que estamos en una sociedad de escolares inactivos corporalmente y sobre estimulados mentalmente por la alta influencia digital.

Se han desarrollado investigaciones cuantitativas y cualitativas a nivel mundial referida a la actividad física para el entorno escolar, en ellas se enfatiza, entre otros problemas, la presencia de rutinas sedentarias de los escolares en las diferentes etapas evolutivas, sobre todo, inactividad física por el uso desmedido de dispositivos digitales durante varias horas al día. Asimismo, persiste la idea, en el ámbito educativo que la actividad física se debe realizar en las horas de educación física, siendo un problema errado que una vez a la semana es suficiente para tener una vida activa.

A nivel nacional, el MINSA (2020) realizó un estudio sobre la actividad física en adultos comprendidos entre los 18 y 59 años, durante el 2017 y 2018; los resultados evidencian que, a nivel nacional el 61.9% de los adultos encuestados realizaron actividad física baja. La actividad física moderada fue muy frecuente en el área rural (49.3%); asimismo, la actividad física alta fue más habitual en el área rural (8.7%). Los datos asumidos por el MINSA corroboran que la inactividad física tiene como factor preponderante las actividades laborales y de escaso trabajo corporal, situación que se repite en el ámbito escolar. Los escolares practican actividad física variada solo una vez por semana, en las sesiones de Educación Física; incluso durante este espacio pedagógico el tiempo de práctica se reduce entre 15 a 20 minutos de actividad constante. Estos datos estadísticos son similares en nuestra región Ayacucho, la mayoría de las escolares del nivel secundario no realiza actividad física por más de 60 minutos y si la practican es de intensidad baja a moderada.

En la institución educativa “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, las escolares desarrollan 3 horas de actividad física variada en las clases de Educación Física. En las sesiones de Educación Física, el nivel de actividad física es baja por el tiempo de compromiso motor y falta de constancia en una actividad deportiva, física o rítmica. Asimismo, no existen políticas educativas regionales que norman la práctica de actividad física habitual. Desde las situaciones problemáticas planteadas, se formula las interrogantes que permitan determinar en términos de problemas:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “¿Nuestra Señora de Fátima” y “¿Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Qué tipo de actividad física practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “¿Nuestra Señora de Fátima” y “¿Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?
- b) ¿Cuál es la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “¿Nuestra Señora de Fátima” y “¿Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?
- c) ¿Cuál es la intensidad de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “¿Nuestra Señora de Fátima” y “¿Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Describir las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.
- b) Medir la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.
- c) Medir la intensidad de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

1.4. Justificación

1.4.1. Valor teórico

El aporte teórico de investigación radica en profundizar la importancia de la actividad física en la etapa escolar, sobre todo en escolares de sexo femenino, básicamente para los escolares del nivel secundario. También justifica su ejecución por apoyar los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud que sugiere una población escolar activa. Asimismo,

servirá para generar conciencia de promover una política regional que regule de manera sistemática la práctica de actividad física habitual y regular en la población escolar.

1.4.2. Implicaciones prácticas

El estudio favorecerá identificar y analizar características de las actividades físicas habituales de escolares de sexo femenino para implicar en los docentes de educación física, autoridades municipales y regionales la implementación de programas diversos de actividad física que se ajusten a las necesidades de la población escolar femenina en contextos variados.

1.4.3. Utilidad metodológica

La utilidad metodológica del estudio aportará mayor validez al “Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria”, instrumento validado por Mujica y Vargas (2022) para la población de la región Ayacucho. El instrumento servirá para profundizar la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino y su repercusión en el bienestar corporal, mental y emocional.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Contexto internacional

Una tesis de interés se ubicó en España desarrollada por Serra (2008) titulada “Factores que influyen la práctica de actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca”. El autor aplicó la investigación descriptiva, la muestra constituyeron 462 estudiantes de educación secundaria. Para recoger datos de los estudiantes utilizó dos cuestionarios sobre niveles e influencia de actividad física. Las conclusiones del estudio son: a) el 58,48% de los estudiantes encuestados no cumple con las recomendaciones internacionales de la OMS para realizar actividad física permanente, b) los estudiantes de instituciones educativas públicas presentan mayor nivel de actividad física que de las instituciones educativas privadas; c) la percepción de auto eficacia tiene influencia en la práctica de actividad física habitual.

En Chile se ubicó el artículo científico de García-Rubio (2015) titulada “Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad y condición físicas en adolescentes chilenos”. En el estudio de corte cuantitativo participaron 767 escolares. Aplicaron los instrumentos: Kidscreen-10, iPAQ e IFIS para evaluar las variables de estudio. En los resultados se halló una asociación independiente del Índice de Masa Corporal, el nivel de actividad física y de condición física con el nivel de calidad de vida relacionada con la salud. Sin embargo, el autor al analizar la asociación de variables de forma combinada con el sexo y edad, solo el nivel de condición física se asocia de forma significativa con la calidad de vida relacionada con la salud.

Conclusión: el nivel de CF general se asocia con la CVRS en adolescentes chilenos independientemente del sexo, la edad, el estado nutricional y el nivel de AF. La relación entre el estado nutricional y el nivel de AF semanal con la CVRS están mediadas por el sexo, la edad y el nivel de CF general.

Contexto nacional

En el contexto nacional, se identificó en Arequipa la tesis de Jáuregui (2022) titulada “Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021”. A través de la investigación de tipo descriptiva y diseño no experimental transversal, en una muestra de 66 escolares de educación secundaria, se encuestó mediante el “Cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes”. Los resultados arrojan

evidencias estadísticas que el 80 % presentan un nivel de actividad física baja, el 10 % moderada y el 10 % un nivel de actividad física alta. En conclusión, los escolares muestran un nivel de actividad física baja.

En Puno se identificó la tesis de Mamani et al, (2017) titulada “Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno”, cuyo objetivo fue medir el nivel de actividad física en escolares mujeres y varones. El estudio utilizó el diseño transeccional-descriptivo, participaron 225 escolares de 5° grado de educación secundaria (15 a 17 años); a quienes se les aplicó el cuestionario de actividad física habitual para adolescentes. Los resultados expresan que las mujeres presentan un nivel moderado con 45,8% y los varones un nivel bajo con 52,8%. Los resultados estadísticos no presentan diferencias significativas entre mujeres y varones con un valor de $p = .205 > 0.05$. La conclusión establece que el nivel de actividad física de los escolares no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud.

En Lima se encontró la tesis de Alvarado (2021) titulada “Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines de San Martín de Porres-2019”. Estudio cuantitativo, en el que utilizó el diseño no experimental, de alcance descriptivo transversal. Aplicó el cuestionario de actividad física PAQ-C en una muestra de 150 escolares de 8 a 14 años. Los resultados fueron que el 60,7% (91 escolares) se ubica en la condición de sedentario, el 1,3% (2 escolares) en muy sedentario, el 29,3% (44 escolares) en moderadamente activos, el 8% (12 escolares) en activo y un 0.7% (1 escolar) en muy activo. De ello, concluye que un porcentaje mayoritario de los escolares encuestados presentan un nivel bajo de actividad física, incluso cuando realizan actividades deportivas de manera intermitente.

Contexto regional

En Ayacucho, se ubicó la tesis de Eyzaguirre y Cuárez (2021) titulada “Actividad física en estudiantes de educación primaria de las instituciones educativas emblemáticas-Ayacucho, 2021”. Aplicaron la investigación cuantitativa de tipo básico nivel y diseño descriptivos transeccional. La muestra fueron 201 estudiantes. Los resultados establecen que el 28% (56 estudiantes) se ubican en el Nivel Sedentario; el 58% (116 estudiantes) en el Nivel Moderadamente Activo y el 14% (29 estudiantes) en el Nivel Muy Activo. Concluyen que, un porcentaje considerable de los estudiantes tienden a manifestar tendencias al sedentarismo dentro de las clases de Educación Física y fuera de la institución educativa.

Asimismo, hay otro porcentaje de estudiantes que son moderadamente activos y un mínimo grupo muy activos, no se ha determinado los factores, pero se asocia al aislamiento por la pandemia por el COVID-19, a la excesiva conducta de “tiempo de pantalla” (tiempo dedicado a los aparatos tecnológicos), las actividades educativas cognitivas y las sociales propias del hogar que solo requieren esfuerzo moderado.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Actividad física

La actividad física es definida por la OMS (2022) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. [...] hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.” (Temas de salud). La OMS refiere que las actividades físicas más habituales son la de caminar, desplazarse en bicicleta, practicar deportes colectivos e individuales, actividades recreativas y lúdicas, entre otras que se realizan con la finalidad de disfrutar su sano esparcimiento.

Estudios científicos concluyen que la actividad física constante trae consigo beneficios para el bienestar corporal, además, ayuda a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, como las cardíacas, la diabetes y el cáncer. Asimismo, previene la hipertensión, la mantención del peso corporal saludable y, en cierta medida contribuye a la salud mental positiva y el bienestar en general de la persona.

También las investigaciones que se realizan con relación a la actividad física, sobre todo en la etapa escolar, revelan que cada vez se presentan conductas o hábitos sedentarios. La OMS (2019) reporta que en muchos países del mundo un 70% de personas tienen tendencias sedentarias para las actividades cotidianas del hogar, en gran parte por el desmedido uso de dispositivos tecnológicos como los celulares, Ipad y computadoras; también por el ahorro de tiempo y uso frecuente de medios de transporte para desplazarse a sus centros de trabajo o estudio y el uso de medios tecnológicos que aminoran actividad física como lavar ropa, prender el televisor, entre otros.

La Organización Panamericana de la Salud (2019) manifiesta que “se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichí). También puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar” (p. 4). Enfatiza que todas las

formas y variadas manifestaciones de actividad física beneficia la salud de la persona, siempre en cuando se realice con frecuencia, duración e intensidad.

2.2.2. Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes

La OMS (2021) recomienda que los niños y adolescentes deben practicar diferentes actividades físicas en contextos recreativos como son los juegos, los deportes individuales y colectivos, formas variadas de ejercicios sistematizados, caminar frecuentemente entre otros; así también en las clases de educación física y en las actividades domésticas del hogar, en el ámbito deportivo de competencia y como bienestar corporal. Recomienda lo siguiente:

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana (p.1)

La recomendación de la OMS es para toda la población mundial, en la práctica de actividad física de diversa índole sugiere que sea fuerte la incidencia corporal, además, de ser habitual como un estilo de vida.

2.2.3. Cómo incrementar actividad física en los niños y adolescentes

La OMS (2022) propone la creación e implementación de políticas públicas cuya finalidad sean normas para una población activa mediante la actividad física. Sugieren que es un esfuerzo colectivo que cada país debe aplicar directrices de solución a fin de promover, posibilitar y fomentar la actividad física. Entre las sugerencias Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo garantizar que:

- “caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todos”; (OMS, 2022: temas de salud).
- “las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral; la puericultura, las escuelas y las instituciones de enseñanza superior proporcionen espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente”; (OMS, 2022: temas de salud).

- “las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida”; (OMS, 2022: temas de salud).
- “los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades”; (OMS, 2022: temas de salud).
- “las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas”; (OMS, 2022: temas de salud).
- “los dispensadores de atención de salud aconsejen y apoyen a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas”. (OMS, 2022: temas de salud).

En Perú, el Ministerio de Salud (Minsa) exhorta que las personas en general deben realizar 30 minutos de actividad física de nivel moderado y con una frecuencia de tres veces por semana, los resultados de esta práctica mantendrán el cuerpo saludable y activo para evitar condiciones de sobrepeso y obesidad.

2.2.4. Nivel de actividad física recomendada para niños y adolescentes

Los escolares comprendidos entre los 5 a 17 años:

- “deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana”;
- “deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana”;
- “deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla” (OMS, 2022: temas de salud).

2.2.5. Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

Para la OMS (2021) los estudios científicos revelan que la actividad física mejora: “el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardio metabólica. La salud ósea. Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva). La salud mental y la reducción de la adiposidad.” (p. 26). Las conclusiones de investigaciones en diferentes artículos científicos expresan que la práctica constante de actividad física habitual tiene efectos positivos a nivel fisiológico, cognitivo, corporal y emocional; para ello, esta práctica debe ser de intensidad alta pero no extrema.

2.2.6. Niveles de actividad física

Rojas et al., (2020) definen que la actividad física presenta tres niveles, siendo las siguientes:

- a) Nivel de actividad física bajo o ligero: “son las actividades que permiten conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que esté realizando, no acelera la frecuencia cardiaca ni llega a evidenciar sudoración importante.” (p. 422).
- b) Nivel de actividad física medio o moderado: “acelera la respiración más de lo habitual, pero no llega a afectar la capacidad de completar oraciones, permitiendo la conversación frases completas, aumenta también la frecuencia cardiaca, pero hasta valores sub máximos y el gasto energético requerido.” (p, 422), para ser clasificados dentro de este nivel se debe cumplir con los siguientes criterios:
 - “3 o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día”.
 - “5 o más días de actividad de intensidad moderada o paseo de al menos 30 minutos por día”.
 - “5 o más días de cualquier combinación de paseo, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosas”.
- c) Nivel de actividad física alto o vigoroso: “son aquellas actividades que se realizan a intensidades que exigen obtener gran parte de la energía de fuentes anaeróbicas y genera un trabajo metabólico sobre el umbral anaeróbico. Se asocia a la aceleración del pulso por encima del 85 % de la frecuencia cardiaca máxima, dificulta la conversación fluida durante la actividad.” (p. 422). son clasificados en este nivel los que lleguen a cumplir cualquiera de los 2 criterios siguientes:
 - “Actividad de intensidad vigorosa durante al menos 3 días”.
 - “7 días de cualquier combinación de paseo, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosas”.

2.3. Bases conceptuales

Actividad física

Es todo movimiento global o parcial del cuerpo para ejecutar una acción motora variada mediante el esfuerzo físico traducido fisiológicamente en gasto energético. Es un modo corporal de vida social y cultura que adopta el ser humano en su vida cotidiana para satisfacer sus necesidades.

Tipos de actividad física

Son la diversidad de actividades corporales que practica la persona, siendo estas de características deportivas, recreativas, laborales, domésticas, entre otras; cuyo rasgo distintivo es la de realizar un esfuerzo físico determinado.

Frecuencia de actividad física

Se refiere al tiempo de realización de actividad física catalogados por día; es decir, de manera global la actividad que realiza durante la semana.

Niveles de actividad física

Los niveles de actividad física son tres: bajo, moderado y vigoroso.

Duración de una actividad física

Es el tiempo de práctica de una actividad física determinada por horas, minutos o segundos.

III. METODOLOGÍA

3.1. Formulación de hipótesis

La investigación de nivel descriptivo transeccional identifica características de la actividad física en escolares de sexo femenino; por tanto, corresponde a la investigación básica porque profundiza los conocimientos existentes sobre la variable de estudio y no demanda la formulación de hipótesis.

3.2. Variable

Variable de interés: Actividad física en escolares.

Definición: Cualquier movimiento del cuerpo generado a partir de las contracciones músculo esqueléticos que consume energía corporal; los movimientos que produce el cuerpo son todos aquellos que realiza para desplazarse, el trabajo de una persona u otra actividad necesaria; puede ser baja, moderada o intensa que en el tiempo mejora la salud (OMS, 2022).

3.3. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino	Cualquier movimiento del cuerpo generado a partir de las contracciones de los músculos que consume energía corporal; los movimientos que produce el cuerpo son todos aquellos que realiza para desplazarse, el trabajo de una persona u otra actividad necesaria; puede ser baja, moderada o intensa que en el tiempo mejora la salud (OMS, 2022).	“Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria” PAQ-A, consta de 12 preguntas y mide el tipo, frecuencia e intensidad de actividad física. (Kowalski, K., & Crocker, P. (1997)	Tipo de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes colectivos e individuales. - Actividades expresivas. - Actividades recreativas y lúdicas. - Fitness y variantes. 	Para la frecuencia de actividad física <ul style="list-style-type: none"> a) Un día = 1 punto b) Dos días = 2 puntos c) Tres días a más = 3 puntos
			Frecuencia de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades físicas en la mañana. - Actividades físicas en la tarde. - Actividades en la noche. 	Para la intensidad de actividad física <ul style="list-style-type: none"> a) Intensidad baja = 1 punto b) Intensidad media= 2 puntos c) Intensidad alta = 3 puntos
			Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> - Intensidad baja. - Intensidad media. - Intensidad alta. 	<p>Rangos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivel bajo = (12-19) - Nivel medio = (20-27) - Nivel alto = (28-36)

3.4. Tipo y nivel de investigación

La investigación fue de tipo básico, porque son “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” Hernández et al. (2014, p.152). la investigación básica tiene por objetivo aportar sistema de constructos teóricos para un problema determinado; en el caso del estudio, aporta conocimiento teórico referido a la actividad física en escolares de sexo femenino.

El nivel de estudio tuvo alcance descriptivo porque se “describen características del fenómeno estudiado, tomando varios aspectos y midiéndolos en forma independiente” (Maureira y Flores, 2018, p. 56). Por tanto, identificó y analizó la actividad física y sus dimensiones correspondientes.

3.5. Método

Durante los procesos investigativos se utilizó el método analítico-sintético porque “Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)” (Bernal, 2010, p. 60).

3.6. Diseño de investigación

El diseño utilizado fue el transeccional descriptivo, en el comprendido que “las mediciones se realizan en un único momento” (Maureira y Flores, 2018, p. 74). Por otro lado, porque “describe la realización, las actitudes, los comportamientos u otras características de un grupo de sujeto” (McMillan y Schumacher, 2005, p. 268). En conclusión, el diseño posibilitó medir las particularidades de la actividad física que practican habitualmente los escolares.

La estructura es:



Donde:

M:	Muestra compuesta por 262 estudiantes del 1°, 2°, 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de las instituciones educativas Nuestra Señora de Fátima y Nuestra Señora de las Mercedes del distrito de Ayacucho, 2023.
O:	Recojo de datos de las características de actividad física de las escolares.

3.7. Población/ muestra

Población

La población estuvo conformada por 1758 escolares de sexo femenino del 1°, 2°, 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho durante el año 2023.

Tabla 1

Población de escolares de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho 2023

Institución educativa	Estudiantes de educación secundaria					Total
	1°	2°	3°	4°	5°	
Nuestra Señora de Fátima *	141	119	111	124	113	608
Nuestra Señora de las Mercedes **	244	222	234	231	219	1150
Total						1758

Fuente:

*https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0572032&anexo=0

**https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0424523&anexo=0

Muestra

La muestra estuvo conformada por 262 escolares de sexo femenino del 1°, 2°, 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho durante el año 2023. La muestra fue de tipo no probabilístico y muestreo por conveniencia (Hernández y Mendoza, 2018).

Tabla 2

Muestra de escolares de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho 2023

Institución educativa	Estudiantes de educación secundaria					Total
	1°	2°	3°	4°	5°	
Nuestra Señora de Fátima *	23	30	28	20	28	129
Nuestra Señora de las Mercedes **	28	29	26	26	24	133
Total						262

Fuente:

*https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0572032&anexo=0

**https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0424523&anexo=0

3.8. Técnicas e instrumentos

Técnica

Para el estudio se recurrió a la encuesta; Carrasco (2006) define que “constituye el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación científica” (p. 274). Mediante esta técnica se recabó información de las encuestadas.

Instrumento

Se aplicó el “Cuestionario de actividad física para escolares de educación secundaria” PAQ-A elaborado por Kowalski et al., (1997) y adaptada por Mujica y Vargas (2022). El instrumento considera tres dimensiones practicadas en la última semana que pasó:

- Tipo de actividad física practicada por las escolares.
- Frecuencia de actividad física en horario de la mañana, tarde y noche.
- Intensidad de actividad física en la clase de educación física, recreo y talleres deportivos.

La escala de valoración fue:

Para el tipo de actividad física

- Jugar futsal
- Jugar vóleybol
- Jugar básquetbol
- Jugar balonmano
- Jugar fútbol

- Nadar
- Correr
- Practicar aeróbicos
- Bailar/danza
- Montar en bicicleta
- Caminar por un tiempo prolongado
- Practicar gimnasia deportiva
- Realizar actividades domésticas en casa
- Realizar actividades transportando objetos

Para la frecuencia de actividad física

- d) Un día = 1 punto
- e) Dos días = 2 puntos
- f) Tres días a más = 3 puntos

Para la intensidad de actividad física

- d) Intensidad baja = 1 punto
- e) Intensidad media = 2 puntos
- f) Intensidad alta = 3 puntos

El rango de intervalo se establece en nivel de actividad física:

- a) Nivel bajo = (12-19)
- b) Nivel medio = (20-27)
- c) Nivel alto = (28-36)

3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos

3.9.1. Validez

Hernández et al., (2014) definen que “En general, la validez se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir. (p. 201). Se solicitó a expertos sobre actividad física, quienes evaluaron la pertinencia, la importancia y la claridad para cada uno de los 12 ítems. Los expertos consideran que el instrumento es pertinente y aplicable para la muestra de estudio.

Experto	Docente	Veredicto
Experto 1	Docente del área de Educación Física	Aplicable
Experto 2	Docente del área de Educación Física	Aplicable
Experto 3	Docente del área de Educación Física	Aplicable

3.9.2. Confiabilidad

Hernández et al., (2014) señalan que la confiabilidad de todo instrumento de medición cuantitativa se caracteriza por medir de manera reiterativa a la muestra y se obtiene resultados iguales. El cuestionario se sometió a la valoración estadística mediante el estadístico alfa de Cronbach, obteniendo el siguiente valor:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,770	12

El valor de ,770 obtenido considera con el valor de “aceptable”; por tanto, el instrumento es fiable para el estudio.

3.10. Técnicas de procesamiento de datos

Con los datos obtenidos se elaboró un dataset en una hoja de cálculo del programa de Excel y se presentó mediante tablas que representan la frecuencia y porcentaje. La confiabilidad del instrumento se valoró mediante el paquete estadístico SPSS versión 26.

3.11. Aspectos éticos

Se solicitó autorización de las instituciones educativas y a los padres de familia el consentimiento informado de cada estudiante. También, se respetó el derecho de autoría de las referencias bibliográficas y se evitó el plagio.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados a nivel descriptivo

Tabla 3

Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Nivel	Actividad física de las escolares		
		F	%
Bajo	12-19	67	25.6
Medio	20-27	146	55.7
Alto	28-36	49	18.7
Total		262	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

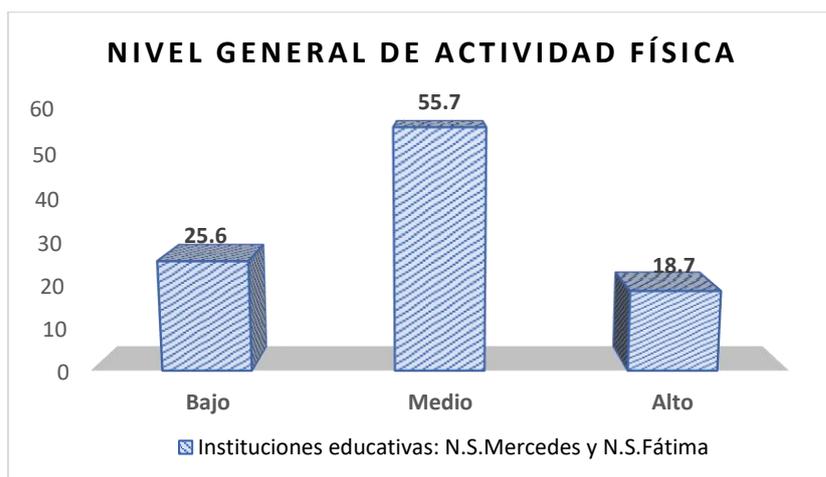


Figura 1: *Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.*

La tabla 3 y figura 1 muestran que, en el nivel general de actividad física que practican las escolares; se ubican en bajo el 25.6% (67 escolares); en medio el 55.7% (146 escolares); en alto 18.7% (49 escolares).

En consecuencia, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 55.7%; se puede inferir que, practican actividad física en promedio de una a dos veces a la semana y la intensidad es de baja a media y el tipo de actividad podrían ser el vóleybol y caminar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 4

Nivel general de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.

Nivel de actividad física por IE					
Nivel	Intervalo	“N. S. Mercedes”		“N. S. Fátima”	
		F	%	F	%
Bajo	12-19	29	21.8	38	29.5
Medio	20-27	87	65.4	59	45.7
Alto	28-36	17	12.8	32	24.8
Total		133	100	129	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

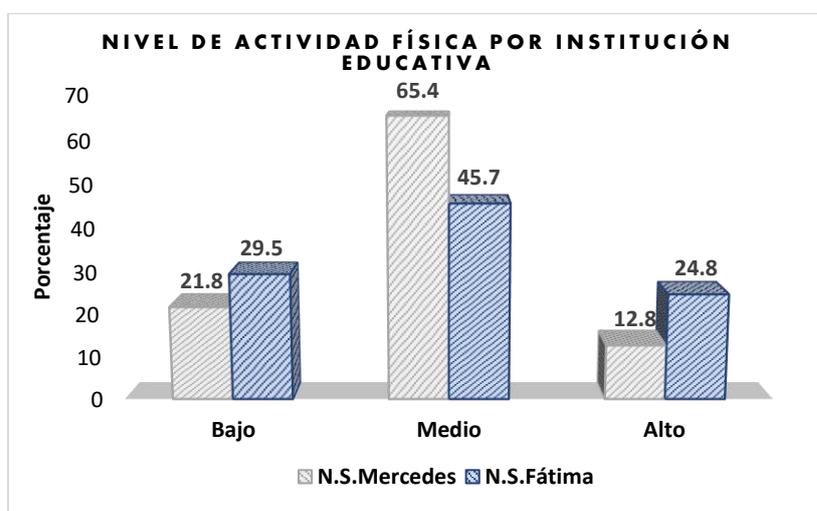


Figura 2: *Nivel de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.*

La tabla 4 y figura 2 muestran que, en el nivel general de actividad física que practican las escolares por cada institución educativa es la siguiente: en la IE “N. S. de las Mercedes” se ubican en bajo el 21.8% (29 escolares); en medio el 65.4% (87 escolares); en alto 12.8% (17 escolares); mientras que en la IE “N. S. de Fátima” se ubican en bajo el 29.5% (38 escolares); en medio el 45.7% (59 escolares); en alto 24.8% (32 escolares).

Por tanto, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares de ambas instituciones educativas se ubican en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 65.4% y 45.7% respectivamente; se podría deducir que, en ambas instituciones educativas practican actividad física en promedio de una a dos veces a la semana y la intensidad es de baja a media y el tipo de actividad podrían ser el vóleybol y caminar en las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 5

Nivel de actividad física por grado de estudios de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.

Nivel	1° de secundaria		2° de secundaria		3° de secundaria		4° de secundaria		5° de secundaria	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	8	15.7	14	23.7	16	29.6	18	39.1	11	21.2
Medio	31	60.8	32	54.2	27	50.0	25	54.3	31	59.6
Alto	12	23.5	13	22.0	11	20.4	3	6.5	10	19.2
Total	51	100	59	100	54	100	46	100	51	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

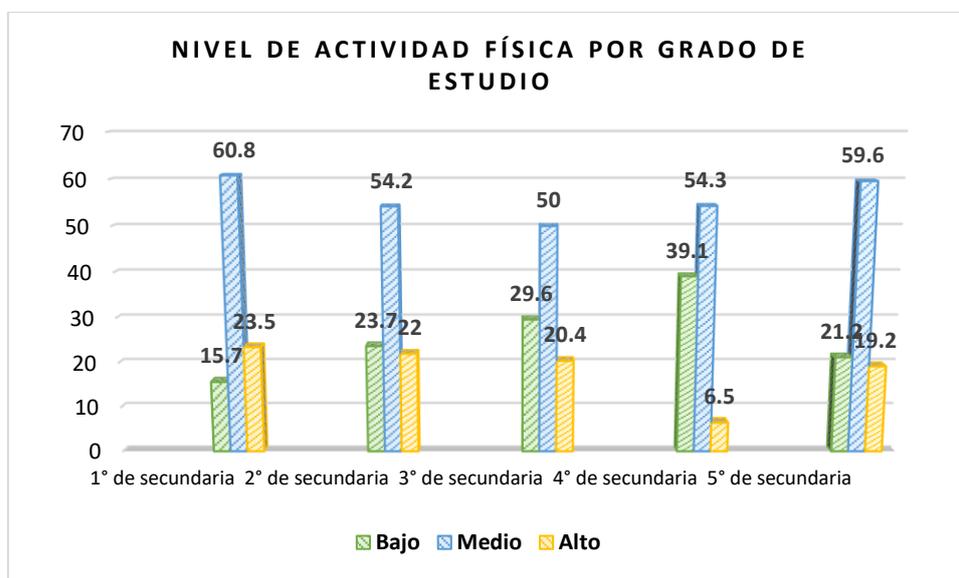


Figura 3: *Nivel de actividad física por grado de estudio de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.*

La tabla 5 y figura 3 muestran que, en el nivel general de actividad física por grado de estudio de ambas instituciones educativas es la siguiente: los de 1° de secundaria se ubican en bajo el 15.7% (8 escolares), en medio el 60.8% (31 escolares), en alto 23.5% (12 escolares); los de 2° de secundaria se ubican en bajo el 23.7% (14 escolares), en medio el 54.2% (32 escolares), en alto el 22.0% (13 escolares); los de 3° de secundaria se ubican en bajo el 29.6% (16 escolares), en medio el 50.0% (27 escolares), en alto el 20.4% (11 escolares); los de 4° de secundaria se ubican en bajo el 39.1% (18 escolares), en medio el

54.3% (25 escolares), en alto el 6.5% (3 escolares); los de 5° de secundaria se ubican en bajo el 21.2% (11 escolares), en medio el 59.6% (31 escolares), en alto el 19.2% (10 escolares).

Por tanto, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares por grado de estudios de ambas instituciones educativas se ubican en mayor porcentaje en el nivel medio con 60.8%, 54.2%, 50.0%, 54,3% y 59.6% respectivamente; se podría deducir que, en ambas instituciones educativas practican actividad física de intensidad media como jugar vóleybol, caminar o montar bicicleta en las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 6

Nivel de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” Ayacucho-2023

Nivel	Nivel de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa									
	1° de secundaria		2° de secundaria		3° de secundaria		4° de secundaria		5° de secundaria	
	NSF*	NSM**	NSF	NSM	NSF	NSM	NSF	NSM	NSF	NSM
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Bajo	13.0	17.9	26.7	20.7	32.1	15.7	47.4	33.3	32.1	8.3
Medio	47.8	71.4	43.3	65.5	46.4	60.8	42.1	63.0	46.4	75.0
Alto	39.1	10.7	30	13.8	21.4	23.5	10.5	3.7	21.4	16.7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

Nota:

NSF: IE “Nuestra Señora de Fátima”

NSM: IE “Nuestra Señora de las Mercedes”

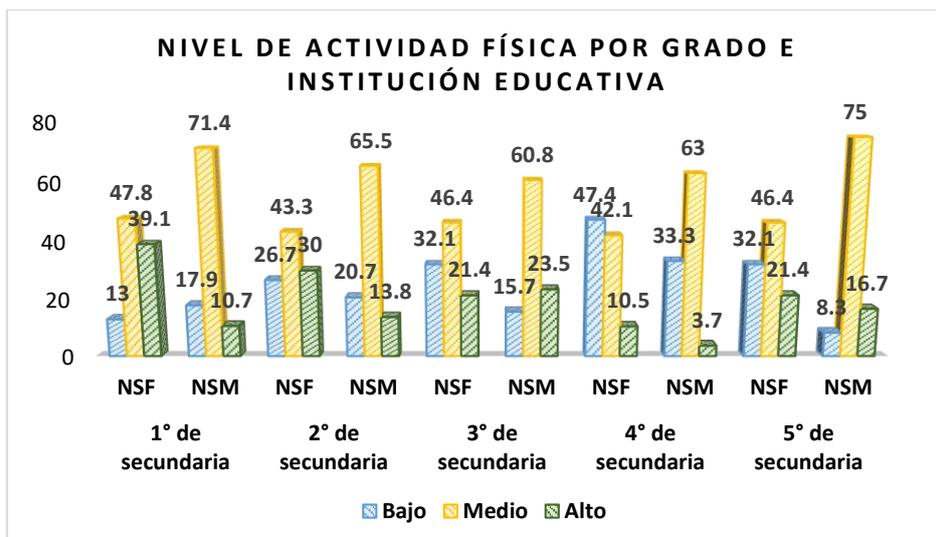


Figura 4: Nivel de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas: “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” Ayacucho-2023.

La tabla 6 y figura 4 muestran que, en el nivel general de actividad física por grado de estudio de cada institución educativa es la siguiente; IE “N. S. de Fátima”: los de 1° de secundaria se ubican en bajo el 13.0%, en medio el 47.8%, en alto el 39.1%; los de 2° de secundaria se ubican en bajo el 26.7%, en medio el 43.3%, en alto el 30.0%; los de 3° de secundaria se ubican en bajo el 32.1%, en medio el 46.4%, en alto el 21.4%; los de 4° de secundaria se ubican en bajo el 47.4%, en medio el 42.1%, en alto el 10.5%; los de 5° de secundaria se ubican en bajo el 32.1%, en medio el 46.4%, en alto el 21.4%.

En la IE “N. S. de las Mercedes”: los de 1° de secundaria se ubican en bajo el 17.9%, en medio el 71.4%, en alto el 10.7%; los de 2° de secundaria se ubican en bajo el 20.7%, en medio el 65.5%, en alto el 13.8%; los de 3° de secundaria se ubican en bajo el 15.7%, en medio el 60.8%, en alto el 23.5%; los de 4° de secundaria se ubican en bajo el 33.3%, en medio el 63.0%, en alto el 3.7%; los de 5° de secundaria se ubican en bajo el 8.3%, en medio el 75.0%, en alto el 16.7%.

En consecuencia, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares por grado de estudios y por cada institución educativa se ubican en mayor porcentaje en el nivel medio; se podría deducir que, en ambas instituciones educativas practican actividad física de intensidad media como jugar vóleybol, caminar o montar bicicleta en las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 7

Intensidad de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023

Intensidad	Intensidad de actividad física		
		F	%
Bajo	7-11	114	43.5
Medio	12-16	129	49.2
Alto	17-21	19	7.3
Total		262	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

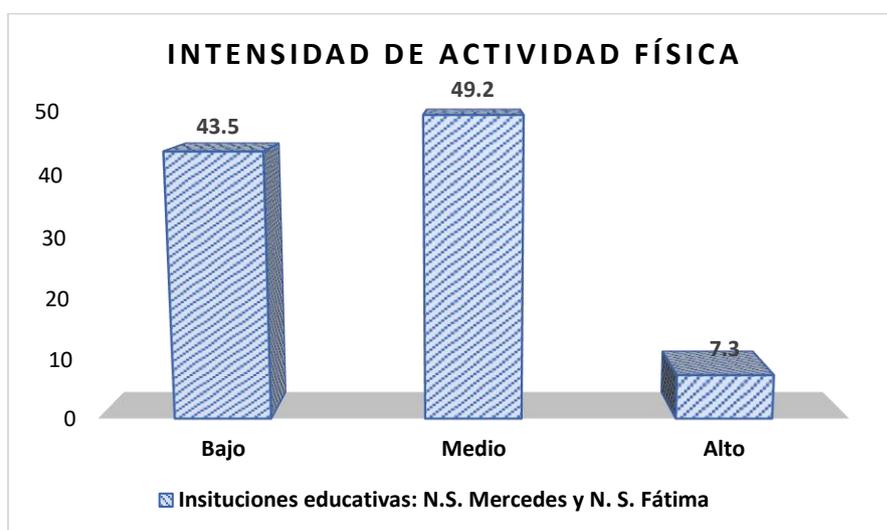


Figura 5: *Intensidad de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.*

La tabla 7 y figura 5 muestran que, en el nivel general de la intensidad de práctica de actividad física de las escolares; se ubican en bajo el 53.5% (114 escolares); en medio el 49.2% (129 escolares); en alto 7.3% (19 escolares).

Por consiguiente, el nivel de la intensidad de práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 49.2%; asimismo, un porcentaje considerable se ubica en intensidad baja con 43.5%; se puede colegir que, practican actividad física de intensidad baja a media que se podría manifestar en actividades como caminar, correr, jugar vóleybol, bailar y danzar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 8

Frecuencia de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023

Frecuencia	Frecuencia de actividad física		
	F	%	
Un día	5-8	52	19.8
Dos días	9-12	145	55.3
Tres días a más	13-15	65	29.8
Total		262	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

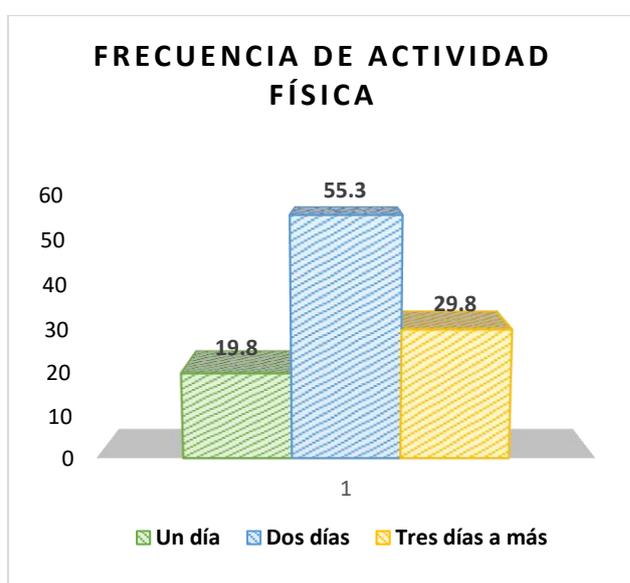


Figura 6: *Frecuencia de actividad física de las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.*

La tabla 8 y figura 6 muestran que, en el nivel general de la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares; se ubican en bajo el 19.8% (52 escolares); en medio el 55.3% (145 escolares); en alto 29.8% (65 escolares).

Por consiguiente, el nivel de la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje en el nivel medio con 55.3%; se puede deducir que, practican actividad física con una frecuencia de dos veces a la semana que se podría manifestar en actividades como caminar, correr, jugar vóleybol, bailar y danzar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tabla 9

Tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023

Tipo	Tipo de actividad física	
	F	%
Jugar vóleybol	59	22.5
Caminar por un tiempo prolongado	43	16.4
Correr	40	15.3
Bailar/danza	29	11.1
Realizar actividades domésticas en casa	23	8.8
Jugar fútbol	17	6.5
Jugar futsal	16	6.1
Jugar básquetbol	13	4.9
Nadar	6	2.3
Montar en bicicleta	5	1.9
Practicar gimnasia deportiva	5	1.9
Jugar balonmano	3	1.1
Realizar actividades transportando objetos	2	0.8
Practicar aeróbicos	1	0.4
	262	100

Fuente: base de datos obtenido del cuestionario PAQ-A.

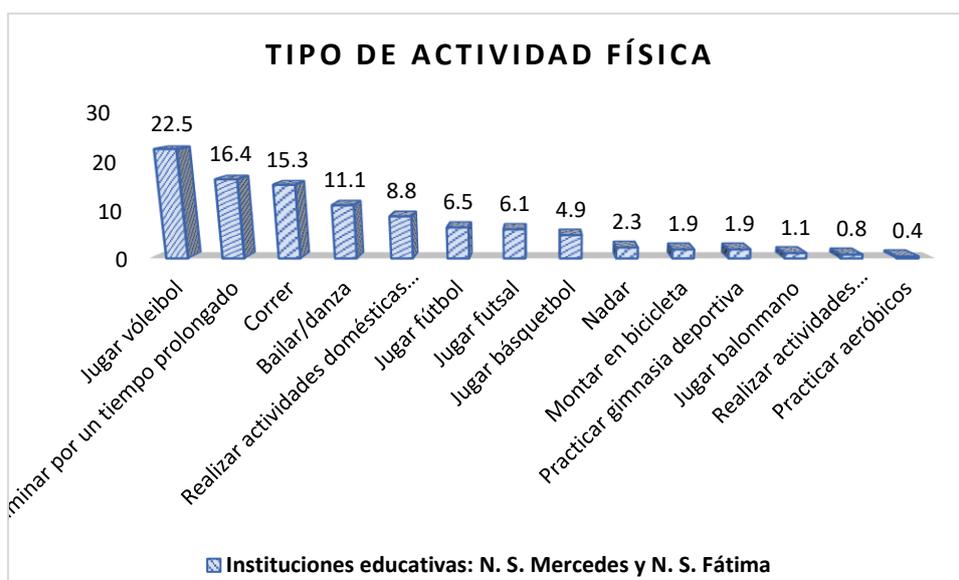


Figura 7: *Tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino por institución educativa: “Nuestra Señora de las Mercedes” y “Nuestra Señora de Fátima” Ayacucho-2023.*

La tabla 7 y figura 5 muestran que, el tipo de actividad física que practican las escolares en mayor número es el vóleibol 22.5% (59 escolares); caminar 16.4% (43 escolares); correr 15.3% (40 escolares); bailar/danzar 11.1% (29 escolares); realizar actividades domésticas en casa 8.8% (23 escolares); jugar fútbol 6.5% (17 escolares); jugar futsal 6.1% (16 escolares); jugar básquetbol 4.9% (13 escolares); entre otras actividades físicas 8% (22 escolares).

En consecuencia, el tipo de actividad de mayor práctica durante la semana son el vóleibol, caminar, correr, bailar y actividades domésticas en casa; se podría establecer que, estas actividades físicas son preferidas y no generan mayor intensidad y gasto energético expresado en un esfuerzo físico moderado por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

4.2. Discusión de resultados

La OMS (2021) recomienda que los niños y adolescentes deben practicar diferentes actividades físicas en contextos recreativos como son los juegos, los deportes individuales y colectivos, formas variadas de ejercicios sistematizados, caminar frecuentemente, entre otras actividades que impliquen gasto energético; así también en las clases de educación física y en las actividades domésticas del hogar, en el ámbito deportivo de competencia y como bienestar corporal.

Existe evidencia científica de los beneficios de la actividad física para el ser humano en las diferentes etapas del desarrollo motor, para la mejora de las habilidades motrices, para promover mayor irrigación sanguínea y establecer mayor conexión neuronal para los aprendizajes en general. Por ello, el estudio evidencia de acuerdo con el objetivo general que las escolares se ubican en bajo el 25.6%; en medio el 55.7%; en alto 18.7%. En consecuencia, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 55.7%; se puede inferir que, practican actividad física en promedio de una a dos veces a la semana y la intensidad es de baja a media y el tipo de actividad más frecuente podrían ser el vóleibol y caminar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Los resultados del estudio se asemejan con la investigación de Galindo (2019) quien evidenció mediante un estudio descriptivo en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva en Colombia que los escolares realizan aproximadamente 37 min/día de actividad física de moderada a vigorosa habitual durante la semana; asimismo que solo el 20% de los escolares encuestados cumplen con las recomendaciones diarias de actividad física que establece la OMS. Esta práctica de actividad física se podría interpretar que hay una tendencia de nivel bajo a medio, corroborando la similitud de cultura física en ambas poblaciones escolares contrastadas.

Otro estudio que guarda similitud con el nuestro es la tesis de Serra (2008) que identificó los factores que influyen en la práctica de actividad física en escolares adolescentes de la provincia de Huesca en España. Las conclusiones del estudio dan cuenta que el 58,48% de los estudiantes encuestados no cumple con las recomendaciones

internacionales de la OMS para realizar actividad física permanente; también que los estudiantes de instituciones educativas públicas presentan mayor nivel de actividad física que de las instituciones educativas privadas; asimismo, la percepción de auto eficacia tiene influencia en la práctica de actividad física habitual. Se puede deducir que también los escolares de esta provincia española tienen escasa práctica de actividad física en su vida cotidiana, posiblemente asociado al tiempo dedicado a las tareas escolares y los hábitos deportivos cultivados desde tempranas edades.

Otro estudio de similar característica con lo hallado por nosotros, en el contexto nacional, es la tesis de Jáuregui (2022) quien encuestó a 66 escolares de educación secundaria en Arequipa con respecto al nivel de actividad de física. Los resultados evidencian estadísticas que el 80 % presentan un nivel de actividad física baja, el 10 % moderada y el 10 % un nivel de actividad física alta. Esta conclusión, se asemeja al establecer que en ambos contextos (Ayacucho y Arequipa) los escolares muestran un nivel de actividad física baja a media.

Las evidencias obtenidas también guardan relación con lo hallado en Puno por Mamani et al., (2017) quien, al medir el nivel de actividad física en 225 adolescentes escolares, los resultados expresan que las mujeres presentan un nivel moderado con 45,8% y los varones obtuvieron un 52,8%, estableciendo que el nivel de actividad física de los escolares no cumple con los niveles recomendados de actividad física para la salud. En consecuencia, también en nuestra investigación, las escolares no cumplen con las recomendaciones de la OMS, dado que solo practican actividad física con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

En igual semejanza con los resultados nuestros, en Lima Alvarado (2021) midió el nivel de actividad física de 150 escolares de un colegio público, encontrando que el 60,7% se ubica en la condición de sedentario, el 1,3% en muy sedentario, el 29,3% en moderadamente activos, el 8% en activo y un 0.7% en muy activo; concluyendo que un porcentaje mayoritario de los escolares encuestados presentan un nivel bajo de actividad física, incluso cuando realizan actividades deportivas de manera intermitente. Se puede deducir que predomina un nivel bajo a medio con una frecuencia mínima de práctica semanal y la intensidad de práctica es baja, posiblemente por el tipo de actividad física que no demanda mayor esfuerzo de gasto energético.

Nuestro resultado también tiene similitud con las investigaciones en Ayacucho con Eyzaguirre y Cuárez (2021) quienes evaluaron el nivel de actividad física en 201 escolares de primaria. Los resultados establecen que el 28% se ubican en el Nivel Sedentario; el 58% en el Nivel Moderadamente Activo y el 14% en el Nivel Muy Activo. Concluyen que, un porcentaje considerable de los estudiantes tienden a manifestar tendencias al sedentarismo dentro de las clases de Educación Física y fuera de la institución educativa. Asimismo, hay otro porcentaje de estudiantes que son moderadamente activos y un mínimo grupo muy activos, no se ha determinado los factores, pero se asocia al aislamiento por la pandemia por el COVID-19, a la excesiva conducta de “tiempo de pantalla” (tiempo dedicado a los aparatos tecnológicos), las actividades educativas cognitivas y las sociales propias del hogar que solo requieren esfuerzo moderado. Estas conductas de vida sedentaria posiblemente estén asociados a un gasto mínimo de energía, conllevando a niveles de intensidad de actividad física baja a media y escasa frecuencia de práctica durante su vida cotidiana.

Las limitaciones del estudio fueron la poca disponibilidad de tiempo de las escolares para responder el cuestionario por las múltiples actividades escolares que desarrollan en cada institución educativa. Otra limitación del estudio es el diseño metodológico descriptivo utilizado en la investigación, porque debió de haberse aplicado a una mayor muestra de escolares.

La investigación posibilita tomar, a las instancias educativas superiores, la decisión de aplicar a la brevedad posible políticas escolares que posibiliten la práctica masiva de actividad física dentro y fuera del entorno escolar como medida de mejora de la calidad de vida y el bienestar personal y social de las escolares.

Queda la posibilidad de seguir investigando en el tema abordado siguiendo las interrogantes que surgió del estudio:

¿Cuál es la diferencia de sedentarismo tanto en los varones y mujeres escolares?

¿Cómo medir con mayor precisión los niveles de actividad física en la población escolar adolescente?

¿Qué significado tiene la categoría “nivel de actividad física” con el nivel de energía calorífica y el gasto de esta?

¿Cuáles son las implicancias del nivel de actividad física con el uso cotidiano de aparatos digitales?

CONCLUSIONES

En la investigación se establecieron un objetivo general y tres objetivos específicos, de los cuales se arribó las siguientes conclusiones:

Primera conclusión general

La conclusión general establece que las escolares se ubican en bajo el 25.6% (67 escolares); en medio el 55.7% (146 escolares); en alto 18.7% (49 escolares). En consecuencia, el nivel de la práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 55.7%; se puede inferir que, practican actividad física en promedio de una a dos veces a la semana y la intensidad es de baja a media y el tipo de actividad podrían ser el vóleibol y caminar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Segunda conclusión específica

La segunda conclusión específica establece que el nivel general de la intensidad de práctica de actividad física de las escolares se ubica en bajo el 53.5% (114 escolares); en medio el 49.2% (129 escolares); en alto 7.3% (19 escolares). Por consiguiente, el nivel de la intensidad de práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje y frecuencia en el nivel medio con 49.2%; asimismo, un porcentaje considerable se ubica en intensidad baja con 43.5%; se puede colegir que, practican actividad física de intensidad baja a media que se podría manifestar en actividades como caminar, correr, jugar vóleibol, bailar y danzar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Tercera conclusión específica

La tercera conclusión específica establece que el nivel general de la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares se ubica en bajo el 19.8% (52 escolares); en medio el 55.3% (145 escolares); en alto 29.8% (65 escolares). Por consiguiente, el nivel de la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares se ubica en mayor porcentaje en el nivel medio con 55.3%; se puede deducir que, practican actividad física con una frecuencia de dos veces a la semana que se podría manifestar en actividades como caminar, correr, jugar

vóleibol, bailar y danzar por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

Cuarta conclusión específica

La cuarta conclusión específica establece que el tipo de actividad física que practican las escolares en mayor número es el vóleibol 22.5% (59 escolares); caminar 16.4% (43 escolares); correr 15.3% (40 escolares); bailar/danzar 11.1% (29 escolares); realizar actividades domésticas en casa 8.8% (23 escolares); jugar fútbol 6.5% (17 escolares); jugar futsal 6.1% (16 escolares); jugar básquetbol 4.9% (13 escolares); entre otras actividades físicas 8% (22 escolares). En consecuencia, el tipo de actividad de mayor práctica durante la semana son el vóleibol, caminar, correr, bailar y actividades domésticas en casa; se podría establecer que, estas actividades físicas son preferidas y no generan mayor intensidad y gasto energético expresado en un esfuerzo físico moderado por las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.

RECOMENDACIONES

Primera: A la Dirección Regional de Educación-Ayacucho y UGEL Huamanga se recomienda que promuevan políticas regionales y locales para promover hábitos de práctica de actividad física en sus diferentes manifestaciones para mejorar la calidad de vida de los escolares en general.

Segunda: A los docentes del área de Educación Física se recomienda que promuevan hábitos relacionados a la práctica de actividad física variada en los escolares como una alternativa para evitar el sedentarismo en la población escolar de púberes y adolescentes.

Tercera: A los estudiantes de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes” se recomienda conocer y tomar conciencia de la importancia y beneficios de la práctica de actividad física para su cuerpo y mecanismo de regulación emocional y social.

REFERENCIAS

- Alvarado, K. M. (2021). *Nivel de actividad física en escolares del Colegio Santa Ana de los Jardines de San Martín de Porres-2019*. Tesis de pregrado. Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima.
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4943/UNFV_ALVARADO_MESTANZA_KELLY_MILAGRITOS_TITULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bernal, C. (2010). *Metodología de investigación*. PEARSON EDUCACIÓN, Colombia.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Editorial: San Marcos
- Eyzaguirre, E. K. y Cuárez, L. (2021). *Actividad física en estudiantes de educación primaria de las instituciones educativas emblemáticas-Ayacucho, 2021*. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Frago, J. M. (2015). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. Tesis Doctoral. Universidad Zaragoza. España.
<https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- Galindo, F. (2019). *La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia)*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/73164/TESIS%20FINAL%202027-1-20.pdf?sequence=1>
- García-Rubio, Javier, Olivares, Pedro R., López-Legarrea, Patricia, Gómez-Campos, Rossana, Cossío-Bolaños, Marco A., & Merellano-Navarro, Eugenio. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1695-1702.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001000040

Guthold, R., Stevens, G. Riley, L. y Bull, F. (2020). *Tendencias mundiales de actividad física insuficiente entre adolescentes: un análisis agrupado de 298 encuestas con 1.6 millones de participantes*. Organización Mundial de la Salud.

[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanchi/PIIS2352-4642\(19\)30323-2.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanchi/PIIS2352-4642(19)30323-2.pdf)

Hernández, R., Fernández, S. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education.

Jáuregui, M. A. (2022). *Nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa-2021*. Tesis de pregrado. Universidad Continental. Perú.

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

Kowalski, K., & Crocker, P. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric Exercise*. <https://doi.org/10.1123/pes.9.2.174>

Mamani, A.A.; Fuentes, J.D.; Machaca, J.E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno *Sportis Sci J*, 3 (3), 525-541.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>

Maureira, F. y Flores, E. (2018). *Manual de investigación cuantitativa. Para estudiantes de Educación Física*. Bubok EDITORIAL.

McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. PEARSON EDUCACIÓN, S. A.

Ministerio de Salud (2020). *Informe técnico: actividad física de adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017 – 2018*.

https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf

Ministerio de Salud (2021). *INS recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena.*

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la>

OMS (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

OMS (2021). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS (2022). *Actividad física.* Temas de salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OPS (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Personas más activas para un mundo más sano.*

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Rojas Matsuda, Lázaro Dionisio, Rodríguez Palacio, Isaac, Rodríguez Palacio, Katia, Espinoza Requesén, Ivis, Sacerio González, Ismaray, & Angulo Álvarez, Carmen María. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Finlay*, 10(4), 420-427. Epub 30 de diciembre de 2020.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000400420&lng=es&tlng=es.

Serra, J. R. (2008). *Factores de que influyen la práctica de actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca.* Tesis de Doctorado. Universidad de Zaragoza. España.

file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis_Zeyli/antecedentes/TUZ_0027_serra_factor.pdf

ANEXOS

Anexo 1
Matriz de consistencia

Título: Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	POBLACION Y MUESTRA	METODOLOGIA	INSTRUMENTO
<p>GENERAL ¿Cuáles son las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?</p> <p>ESPECÍFICOS: a) ¿Qué tipo de actividad física practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023? b) ¿Cuál es la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares de</p>	<p>GENERAL Describir las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.</p> <p>ESPECÍFICOS: a) Identificar el tipo de actividad física que practican las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023. b) Medir la frecuencia de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las</p>	<p>El estudio de diseño descriptivo transeccional solo busca profundizar la variable actividad física y no establece hipótesis.</p>	<p>Variable de interés: Practica de actividad física en escolares de sexo femenino. Indicadores: - Tipo de actividad física. - Frecuencia de actividad física. - Intensidad de actividad física.</p>	<p>POBLACION: constituido por 316 escolares de 1°, 2°, 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023</p> <p>MUESTRA: constituido por 262 escolares de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora</p>	<p>TIPO: Básico</p> <p>NIVEL: No experimental Descriptiva. El presente diseño del trabajo de investigación es descriptivo simple.</p> <p>DISEÑO: Descriptivo transversal</p> <p>METODO: Analítico- sintético</p>	<p>TECNICA: La técnica de la encuesta.</p> <p>INSTRUMENTO: “Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria”: PAQ-A (Kowalski, K., & Crocker, P. (1997)</p>

<p>sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?</p> <p>c) ¿Cuál es la intensidad de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023?</p>	<p>instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.</p> <p>c) Medir la intensidad de práctica de actividad física de las escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho-2023.</p>			<p>de las Mercedes”, Ayacucho-2023</p> <p>TIPO DE MUESTREO Por Conveniencia</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Anexo 2

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)

Estimada estudiante, deseamos saber cuál es el **tipo***, **frecuencia**** e **intensidad***** de actividad física que practicaste en los últimos 7 días de la semana que pasó.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas.
2. Este cuestionario NO es un examen.
3. ES MUY IMPORTANTE que marques con una (X) la respuesta de la manera más sincera.

Definimos los siguientes términos para que te ayude a responder adecuadamente:

*Tipo de actividad física	Practicar deportes, caminar, correr, realizar ejercicios físicos, bailar, realizar actividades en casa, transportando objetos, entre otras.
**Frecuencia de actividad física	Es el número de veces (días) que practicas actividad física durante la semana.
***Intensidad de actividad física	<p>Intensidad baja (es la actividad física suave que realizas y te permite conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que estás realizando, tu respiración es normal, no acelera la frecuencia cardiaca ni llegas a evidenciar sudoración; por ejemplo: caminar).</p> <p>Intensidad media (es la actividad física que realizas, en el que te permite una conversación medianamente fluida, aumenta tu respiración más de lo normal, tu frecuencia cardiaca es mediana y produce sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo moderado).</p> <p>Intensidad alta (es aquella actividad física que no te permite conversar con fluidez, respiras con dificultad, frecuencia cardiaca alta y produce mayor sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo alto que respiras con dificultad).</p>

Iniciamos...

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes **tipos de actividad física** en los últimos 7 días?

Marca la frecuencia (días) en **una** de las actividades que practicaste.

Actividad física	1 día	2 días	3 días a más
Jugar futsal			
Jugar vóleybol			
Jugar básquetbol			
Jugar balonmano			
Jugar fútbol			
Nadar			
Correr			
Practicar aeróbicos			
Bailar/danza			
Montar en bicicleta			
Caminar por un tiempo prolongado			
Practicar gimnasia deportiva			
Realizar actividades domésticas en casa			
Realizar actividades transportando objetos			
Especificar otros:			

INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO

Pregunta 2. Durante la **sesión de Educación Física**, con qué **intensidad** te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca **X** en una de las alternativas)

No participé en la clase	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

Pregunta 3. Durante el **recreo**, con qué **intensidad** te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca **X** en una de las alternativas)

Estuve sentada, leyendo, haciendo la tarea, conversando...	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

--	--	--	--

Pregunta 4. Durante los **talleres deportivos**, con qué **intensidad** te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca X en una de las alternativas)

No participo	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

FRECUENCIA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA

Pregunta 5. En la **semana que pasó** ¿con qué **frecuencia practicaste** alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? (marca X en el número de días)

Ninguna vez	1 día	2 días	3 días a más

Pregunta 6. En la **semana que pasó** ¿a qué **intensidad practicaste** alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? (marca X en una de las alternativas)

No realicé actividad	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DE IR AL COLEGIO

Pregunta 7. En la **semana que pasó** ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física **después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche)**? (marca X en el número de días)

Ninguna vez	1 día	2 días	3 días a más

Pregunta 8. En la **semana que pasó** ¿a qué **intensidad practicaste** alguna actividad física **después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche)** (marca X en una de las alternativas)

No realicé actividad	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA NOCHE

Pregunta 9. En la **semana que pasó** ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en el número de días)

Ninguna vez	1 día	2 días	3 días a más

Pregunta 10. En la **semana que pasó** ¿a qué **intensidad practicaste** alguna actividad física durante la noche? (marca X en una de las alternativas)

No realicé actividad	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LOS DÍAS SÁBADO Y DOMINGO

Pregunta 11. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? (marca X en la más frecuente).

Ninguna vez	Sábado	Domingo	Sábado y domingo

Pregunta 12. El último fin de semana ¿a qué **intensidad practicaste** actividad física? (marca X en una de las alternativas)

No realicé actividad	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

Pregunta 13. ¿Algo impidió que hicieras normalmente actividad física durante la semana que pasó?

Si	
No	

¡¡Gracias por tu atención!!

Anexo 3

Validez del cuestionario de actividad física estudiantes de educación secundaria

(PAQ-A)

Experto 1

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

Nº	DIMENSIONES ⁴ / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA								
Actividad física en aula								
Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días? Marca la frecuencia (días) en una de las actividades que practicaste.								
Jugar fútbol, Jugar vóleybol, Jugar básquetbol, Jugar balonmano, Jugar fútbol, Nadar, Correr, Practicar aeróbicos, Bailar/danza, Montar en bicicleta, Caminar por un tiempo prolongado, Practicar gimnasia deportiva, Realizar actividades domésticas en casa, realizar actividades transportando objetos, Especificar otros:								
Intensidad de actividad física en el colegio								
Pregunta 2. Durante la sesión de Educación Física, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca X en una de las alternativas)								
No participé en la clase Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Pregunta 3. Durante el recreo, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas								
Estuve sentada, leyendo, haciendo la tarea, conversando... Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Pregunta 4. Durante los talleres deportivos, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas.								
No participo Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Dimensión 2: FRECUENCIA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA								
Pregunta 5. En la semana que pasó ¿con qué frecuencia practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana?								
Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								
Pregunta 6. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? (marca X en una de las alternativas)								
No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Frecuencia de actividad física después de ir al colegio								
Pregunta 7. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche)?								
Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								

Pregunta 8. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche) (marca X en una de las alternativas)								
No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Frecuencia de actividad física durante la noche								
Pregunta 9. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en el número de días)								
Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								
Pregunta 10. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en una de las alternativas)								
No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LOS DÍAS SÁBADO Y DOMINGO								
Pregunta 11. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? (marca X en la más frecuente).								
Ninguna vez Sábado Domingo Sábado y domingo								
Pregunta 12. El último fin de semana ¿a qué intensidad practicaste actividad física? (marca X en una de las alternativas)								
No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								

Definiciones:

¹Pertinencia : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

⁴Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : Si (X) NO ()

2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Datos del validador

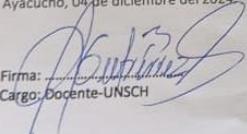
1. Apellidos y nombres del juez validador : Gutiérrez Huamani, Oscar DNI: 28274743

2. Código Orcid : 0000-0002-8070-0108

3. Especialidad del validador : Licenciado en Educación Física.

4. Grado de estudios del validador : Doctor en Ciencias de la Motricidad.

Ayacucho, 04 de diciembre del 2024

Firma: 

Cargo: Docente-UNSCH

Experto 2

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

Nº	DIMENSIONES ⁴ / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA								
Actividad física en aula								
Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días? Marca la frecuencia (días) en una de las alternativas que practicaste. Jugar fútbol, Jugar vóleybol, Jugar básquetbol, Jugar balonmano, Jugar fútbol, Nadar, Correr, Practicar aeróbicos, Bailar/danza, Montar en bicicleta, Caminar por un tiempo prolongado, Practicar gimnasia deportiva, Realizar actividades domésticas en casa, realizar actividades transportando objetos. Especificar otros:								
Intensidad de actividad física en el colegio								
Pregunta 2. Durante la sesión de Educación Física, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca X en una de las alternativas) No participé en la clase Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Pregunta 3. Durante el recreo, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas Estuve sentada, leyendo, haciendo la tarea, conversando... Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Pregunta 4. Durante los talleres deportivos, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas. No participo Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Dimensión 2: FRECUENCIA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA								
Pregunta 5. En la semana que pasó ¿con qué frecuencia practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								
Pregunta 6. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? (marca X en una de las alternativas) No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Frecuencia de actividad física después de ir al colegio								
Pregunta 7. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche)? Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								

Pregunta 8. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche) (marca X en una de las alternativas) No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
Frecuencia de actividad física durante la noche								
Pregunta 9. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en el número de días) Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más								
Pregunta 10. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en una de las alternativas) No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								
FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LOS DÍAS SÁBADO Y DOMINGO								
Pregunta 11. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? (marca X en la más frecuente). Ninguna vez Sábado Domingo Sábado y domingo								
Pregunta 12. El último fin de semana ¿a qué intensidad practicaste actividad física? (marca X en una de las alternativas) No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta								

Definiciones:

¹Pertinencia : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

⁴Suficiencia : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : Si (X) NO () No aplicable ()

2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) Aplicable después de corregir ()

Datos del validador

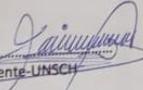
1. Apellidos y nombres del juez validador : VARGAS JERI, Jaime Adrián DNI: 28297942

2. Código Orcid : 0000-0002-1119-8708

3. Especialidad del validador : Licenciado en Educación Física.

4. Grado de estudios del validador : DOCTOR

Ayacucho, 04 de diciembre del 2024.

Firma: 

Cargo: Docente UNSCH

Experto 3

Constancia de validez de contenido del instrumento: CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)

Instrucción:

- Marcar una equis (X) en el recuadro Si o NO, según criterio profesional para juzgar si tiene pertinencia, relevancia y claridad cada ítem.
- En el recuadro sugerencia, redactar la palabra "si hay suficiencia" o "no hay suficiencia" para medir cada dimensión.

Nº	DIMENSIONES ⁴ / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias ⁴
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA								
Actividad física en aula								
Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días? Marca la frecuencia (días) en una de las actividades que practicaste.								
	Jugar fútbol, Jugar voleibol, Jugar básquetbol, Jugar balonmano, Jugar fútbol, Nadar, Correr, Practicar aeróbicos, Bailar/danza, Montar en bicicleta, Caminar por un tiempo prolongado, Practicar gimnasia deportiva, Realizar actividades domésticas en casa, realizar actividades transportando objetos, Especificar otros:	X		X		X		
Intensidad de actividad física en el colegio								
Pregunta 2. Durante la sesión de Educación Física, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca X en una de las alternativas)								
	No participé en la clase Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
Pregunta 3. Durante el recreo, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas								
	Estuve sentada, leyendo, haciendo la tarea, conversando... Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
Pregunta 4. Durante los talleres deportivos, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas.								
	No participo Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
Dimensión 2: FRECUENCIA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA								
Pregunta 5. En la semana que pasó ¿con qué frecuencia practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana?								
	Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más	X		X		X		
Pregunta 6. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante las primeras horas de la mañana? (marca X en una de las alternativas)								
	No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
Frecuencia de actividad física después de ir al colegio								
Pregunta 7. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche)?								
	Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más	X		X		X		

Pregunta 8. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física después de ir al colegio (ya sea en la tarde o en la noche) (marca X en una de las alternativas)								
	No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
Frecuencia de actividad física durante la noche								
Pregunta 9. En la semana que pasó ¿Cuántas veces practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en el número de días)								
	Ninguna vez 1 día 2 días 3 días a más	X		X		X		
Pregunta 10. En la semana que pasó ¿a qué intensidad practicaste alguna actividad física durante la noche? (marca X en una de las alternativas)								
	No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		
FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LOS DÍAS SÁBADO Y DOMINGO								
Pregunta 11. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? (marca X en la más frecuente).								
	Ninguna vez Sábado Domingo Sábado y domingo	X		X		X		
Pregunta 12. El último fin de semana ¿a qué intensidad practicaste actividad física? (marca X en una de las alternativas)								
	No realicé actividad Intensidad baja Intensidad media Intensidad alta	X		X		X		

Definiciones:

- ¹**Pertinencia** : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia** : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad** : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
⁴**Suficiencia** : El instrumento presenta suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir cada dimensión.

Criterios de validación

1. En sugerencias (precisar si hay suficiencia) : Si (X) NO ()
 2. Opinión de aplicabilidad : Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Datos del validador

1. Apellidos y nombres del juez validador : Indalecio Mujica Bermúdez DNI: 28277182
 2. Código Orcid : https://orcid.org/0000-0001-7855-4538
 3. Especialidad del validador : Licenciado en Educación Física.
 4. Grado de estudios del validador : Doctor

Ayacucho, 04 de diciembre del 2024.

Firma: 
 Cargo: Docente-UNSCH

Anexo 4

Prueba de confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,770	12

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	22,74	25,020	-,142	,790
VAR00002	23,43	23,075	,167	,777
VAR00003	23,78	21,269	,355	,760
VAR00004	23,65	22,419	,205	,776
VAR00005	23,35	21,146	,408	,754
VAR00006	23,78	20,542	,460	,748
VAR00007	23,30	20,040	,520	,741
VAR00008	23,91	21,174	,466	,749
VAR00009	23,65	19,601	,522	,740
VAR00010	23,70	20,676	,433	,751
VAR00011	23,17	18,696	,657	,722
VAR00012	23,70	19,585	,652	,727

Anexo 5

Base de datos: IE “Nuestra Señora de Fátima”

IE "Nuestra Señora de Fátima"															
Actividad física															
Dimensiones	ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA		INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO			FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA								Promedio total	
	Estudiantes	Tipo de actividad física	Frecuencia de actividad física	Intensidad en la sesión de EF	Intensidad durante el recreo	Intensidad durante los talleres deportivos	Frecuencia en las primeras horas de la mañana	Intensidad en las primeras horas de la mañana	Frecuencia después de ir al colegio	Intensidad después de ir al colegio	Frecuencia en la noche	Intensidad en la noche	Frecuencia en el fin de semana		Intensidad en el fin de semana
E1	9	3	3	2	1	3	1	3	1	1	1	3	2	2	35
E2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	34
E3	7	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
E4	6	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	42
E5	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	24
E6	4	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	1	32
E7	6	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	24
E8	1	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	30
E9	8	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	1	2	32
E10	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	34
E11	11	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	1	40
E12	5	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	36
E13	5	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	38
E14	2	3	2	1	2	3	1	1	1	3	2	3	1	2	27
E15	7	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	33
E16	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	32
E17	2	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	33
E18	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	31
E19	9	3	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	34
E20	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	3	2	1	28
E21	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	20
E22	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	36
E23	5	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	34
E24	7	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	29
E25	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	27
E26	11	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	34
E27	7	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	38
E28	7	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	25
E29	14	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	38
E30	14	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
E31	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	21
E32	7	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	35
E33	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	25
E34	7	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	38
E35	2	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	1	31
E36	9	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	41
E37	11	3	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	2	34
E38	7	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	22
E39	11	3	2	1	1	3	2	3	2	2	1	3	1	2	37
E40	11	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	3	2	41
E41	9	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	39
E42	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	35
E43	13	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	32
E44	5	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	30
E45	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	20
E46	9	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	27
E47	5	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	39
E48	3	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	2	26
E49	2	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	26
E50	9	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	27
E51	7	3	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	1	31
E52	7	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	36
E53	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	34
E54	7	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
E55	9	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	29
E56	5	3	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	2	29
E57	5	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	33
E58	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	36
E59	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	32
E60	7	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	33
E61	9	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	39
E62	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	30
E63	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	21
E64	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	31
E65	6	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	37
E66	10	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
E67	7	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	38
E68	3	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27
E69	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	25
E70	2	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	29
E71	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	20
E72	13	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	33
E73	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	31
E74	11	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	35
E75	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	20
E76	11	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	34
E77	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	24
E78	7	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	28
E79	11	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	34
E80	13	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	33
E81	7	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	34

E82	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	26
E83	9	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	30
E84	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	19
E85	5	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	33
E86	11	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	29
E87	9	3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	3	2	1	35
E88	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	33
E89	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	19
E90	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	31
E91	10	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	36
E92	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	21
E93	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	33
E94	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	19
E95	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
E96	7	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	26
E97	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	17
E98	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	30
E99	9	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	27
E100	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	25
E101	11	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	33
E102	7	3	2	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	2	29
E103	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27
E104	7	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	40
E105	11	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	33
E106	11	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	41
E107	9	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	30
E108	11	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	32
E109	11	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	41
E110	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
E111	13	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	37
E112	2	3	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	1	2	25
E113	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	21
E114	9	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	40
E115	10	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	35
E116	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	35
E117	7	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	24
E118	11	3	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	32
E119	7	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	37
E120	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	3	1	2	27
E121	11	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	31
E122	11	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	31
E123	1	3	1	2	2	1	2	3	1	1	2	3	2	2	26
E124	7	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	25
E125	11	3	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	32
E126	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	24
E127	7	3	2	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	1	33
E128	7	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	1	1	31
E129	11	3	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	36

Base de datos: IE “Nuestra Señora de las Mercedes”

IE "Nuestra Señora de las Mercedes"																
Actividad física																
Dimensiones	ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA		INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO			FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA										Promedio total
	Estudiantes	Tipo de actividad física		Intensidad en la sesión de EF	Intensidad durante el recreo	Intensidad durante los talleres deportivos	Frecuencia en las primeras horas de la mañana	Intensidad en las primeras horas de la mañana	Frecuencia después de ir al colegio	Intensidad después de ir al colegio	Frecuencia en la noche	Intensidad en la noche	Frecuencia en el fin de semana	Intensidad en el fin de semana	Impedimento para realizar AF	
E1																13
E2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	23	
E3	7	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	25	
E4	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	26	
E5	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	30	
E6	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	24	
E7	1	3	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	28	
E8	9	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	34	
E9	13	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	32	
E10	5	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	30	
E11	7	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	28	
E12	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39	
E13	13	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	39	
E14	3	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	29	
E15	11	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	29	
E16	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	25	
E17	5	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	28	
E18	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	32	
E19	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	25	
E20	5	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	26	
E21	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	2	30	
E22	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	28	
E23	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	33	
E24	1	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	3	3	1	26	
E25	1	3	2	2	2	1	1	3	1	3	1	3	2	2	27	
E26	9	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	29	
E27	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	27	
E28	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	25	
E29	13	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	37	
E30	7	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	28	
E31	11	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	42	
E32	9	3	2	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	33	
E33	13	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	32	
E34	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	34	
E35	13	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	43	
E36	11	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	34	
E37	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	28	
E38	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	27	
E39	13	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	37	
E40	11	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	32	
E41	11	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	38	
E42	13	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	33	
E43	6	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	30	
E44	7	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	32	
E45	13	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	37	
E46	13	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	40	
E47	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	28	
E48	9	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	35	
E49	11	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	30	
E50	12	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	1	2	2	40	
E51	5	3	3	2	3	1	1	3	3	1	2	1	2	2	32	
E52	11	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1	35	
E53	5	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	30	
E54	7	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	3	3	2	33	
E55	12	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32	
E56	13	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	34	
E57	7	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	40	

E58	7	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	36
E59	12	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	35
E60	7	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	28
E61	11	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	32
E62	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	21
E63	1	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	32
E64	11	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	29
E65	9	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	36
E66	9	3	2	3	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	36
E67	12	3	2	1	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	36
E68	7	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	27
E69	12	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	46
E70	7	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	35
E71	11	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	34
E72	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	24
E73	13	3	1	2	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	37
E74	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	28
E75	7	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	35
E76	6	3	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	1	34
E77	13	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	31
E78	13	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	30
E79	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	35
E80	11	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	29
E81	5	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	35
E82	9	3	2	1	1	3	2	3	2	1	1	1	2	1	32
E83	2	3	2	1	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	28
E84	13	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	34
E85	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	24
E86	11	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	37
E87	13	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	34
E88	9	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	32
E89	3	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	3	1	23
E90	7	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	27
E91	9	3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	2	37
E92	1	3	2	3	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	26
E93	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	27
E94	5	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	22
E95	9	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
E96	7	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	30
E97	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	1	3	1	31
E98	11	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	40
E99	11	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	37
E100	11	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	31
E101	13	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	38
E102	11	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	35
E103	9	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	36
E104	9	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	29
E105	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	28
E106	11	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	32
E107	9	3	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	2	2	34
E108	7	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	35
E109	11	3	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	3	2	34
E110	2	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	27
E111	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	26
E112	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	27
E113	13	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	35
E114	5	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	36
E115	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	18
E116	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	29
E117	9	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	44
E118	9	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	35
E119	6	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	27
E120	2	3	2	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	32
E121	9	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	27
E122	11	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	1	2	36
E123	11	3	2	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	37
E124	10	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	36
E125	7	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	38
E126	11	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	39
E127	11	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	32
E128	7	3	1	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	31
E129	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	29
E130	13	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	35
E131	7	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	32
E132	10	3	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	39
E133	5	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	26

Anexo 6

Autorización de la institución educativa


UNSCH

 FACULTAD DE
 CIENCIAS DE LA
 EDUCACIÓN

 ESCUELA PROFESIONAL
 DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL-HUAMANGA	
"NUESTRA SRA. DE FATIMA"	
MESA DE PARTES	
24 NOV. 2023	FOLIO: 2
N° REG. DOC: 1788	HORA: 12:34
N° REG. EXP:	FIRMA:

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)

Estimada estudiante, deseamos saber cuál es el **tipo***, **frecuencia**** e **intensidad***** de actividad física que practicaste en los últimos 7 días de la semana que pasó.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas.
2. Este cuestionario NO es un examen.
3. ES MUY IMPORTANTE que marques con una (X) la respuesta de la manera más sincera.

Definimos los siguientes términos para que te ayude a responder adecuadamente:

*Tipo de actividad física	Practicar deportes, caminar, correr, realizar ejercicios físicos, bailar, realizar actividades en casa, en el campo, transportando objetos, entre otras.
**Frecuencia de actividad física:	Es el número de veces (días) durante la semana que practicas actividad física.
***Intensidad de actividad física: se clasifica en:	<p><i>Intensidad baja</i> (es la actividad física suave que realizas y te permite conversar fluidamente sin interrumpir la actividad que estás realizando, tu respiración es normal, no acelera la frecuencia cardiaca ni llegas a evidenciar sudoración; por ejemplo: caminar).</p> <p><i>Intensidad media</i> (es la actividad física que realizas, en el que te permite una conversación medianamente fluida, aumenta tu respiración más de lo normal, tu frecuencia cardiaca es mediana y produce sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo moderado).</p> <p><i>Intensidad alta</i> (es aquella actividad física que no te permite conversar con fluidez, respiras con dificultad, frecuencia cardiaca alta y produce mayor sudoración; por ejemplo: correr a un ritmo alto que respiras con dificultad).</p>

Iniciamos...

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días?

Si tu respuesta es **NO**, pasa a la siguiente pregunta. Si tu respuesta es **SI**, marca una de las actividades que practicaste.

Actividad física	
Jugar fútbol	
Jugar vóleybol	
Jugar básquetbol	
Jugar balonmano	
Jugar fútbol	
Nadar	
Correr	
Practicar aeróbicos	
Bailar/danza	
Montar en bicicleta	
Caminar por un tiempo prolongado	
Practicar gimnasia deportiva	
Realizar actividades domésticas en casa	
Realizar actividades transportando objetos	
Especificar otros:	

INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO

Pregunta 2. Durante la sesión de Educación Física, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca con una X una de las alternativas)

No participé en la clase	Intensidad baja	Intensidad media	Intensidad alta

Pregunta 3. Durante el recreo, con qué intensidad te mantuviste ya sea jugando, corriendo, haciendo ejercicios, entre otras actividades físicas (marca con una X una de las alternativas)

Anexo 7

Imágenes

	UNSCH FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA	
"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"			
Ayacucho, 22 de noviembre de 2023.			
OFICIO N° -UNSCH-2023			
SEÑORA: María Flor Mancilla Guillén			
Director(a) de la I.E.: "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES"			
CIUDAD:			
Asunto : Solicitamos autorización para realizar encuesta sobre práctica de actividad física a estudiantes de educación secundaria.			
<p>Es grato dirigirme a usted para expresarle nuestro cordial saludo, y a la vez, poner en conocimiento que somos egresados de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Es nuestra intención desarrollar la investigación de pregrado titulada: "Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023". Consideramos que la institución educativa que usted dignamente dirige es la apropiada para los propósitos del estudio; en tal sentido, solicitamos AUTORIZACIÓN para aplicar el "Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria" (PAQ-A) en las escolares de una sección del 1°, 2°, 3° 4° y 5° grado de educación secundaria de su representada.</p>			
Adjuntamos:			
<ul style="list-style-type: none"> - Resumen del proyecto de investigación - Cuestionario de Actividad Física para estudiantes de educación secundaria (PAQ-A) 			
Agradecemos la atención que brinde al presente; nos despedimos de usted, no sin antes reiterar nuestra consideración y estima personal.			
Atentamente,			
 HUALLPA MUCHA, Yisela DNI: 47106001		 PAQUIYAURI MENESES, Cristian S. DNI: 73387486	
c.c. Archivo			









EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

De conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023**, presentado por los estudiantes **Yisela HUALLPA MUCHA y Cristian Silverio PAQUIYAURI MENESES**, “sin depósito” en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia “con depósito” de trabajo estándar en la Facultad de Ciencias de la Educación, con **resultado de informe final del software turnitin de 19% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 26 de enero de 2024 y boletas de venta electrónica N°s 007-00005954 y 07-00005953.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en seis folios.

Ayacucho, 09 de febrero de 2024

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
De VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Memorando N.º 009 -2024-DI-FCE

Al : Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 08 de febrero de 2024.

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Física.	
Especialidad	Educación Física.	
Tipo de trabajo académico	Tesis para optar el título profesional de Licenciado.	
Título del trabajo académico	Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023*	
Apellidos y nombres del bachiller	Yisela HUALLPA MUCHA	
Código	06140980	
DNI	47106001	
Apellidos y nombres del bachiller	Cristian Silverio PAQUIYAURI MENESES	
Código	06160101	
DNI	73387486	
Identificador de la entrega	2289531524	
Fecha de recepción	06 de febrero de 2024	
Fecha de verificación	08 de febrero de 2024	
Informe de Originalidad		
Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
19%	Internet: 15% Publicaciones: 10% Trabajo del estudiante: 13%	APROBADO

* El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO Nº 03J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní
Docente Instructor

Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	10%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	faecap.es Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	zagan.unizar.es Fuente de Internet	1%
8	medes.com Fuente de Internet	<1%

9	Submitted to Corporación Universitaria del Sucre - Corposucre Trabajo del estudiante	<1 %
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	web.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
14	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	1library.co Fuente de Internet	<1 %
17	diposit.ub.edu Fuente de Internet	<1 %
18	archive.org Fuente de Internet	<1 %
19	www.revfinlay.sld.cu Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023

por Yisela HUALLPA MUCHA y Cristian Silverio PAQUIYAURI MENESES

Fecha de entrega: 08-feb-2024 08:17a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2289531524

Nombre del archivo: Borrador_de_tesis_de_Yisela_y_Cristian.docx (6.22M)

Total de palabras: 17723

Total de caracteres: 80159



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLEROS YISELA HUALLPA MUCHA Y CRISTIAN SILVERIO PAQUIYURI MENESES, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinticuatro, siendo a horas las once de la mañana, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho-2023**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos **YISELA HUALLPA MUCHA Y CRISTIAN SILVERIO PAQUIYURI MENESES**, para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las doce con cincuenta y cinco minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Mg. Ciro Augusto Madueño García (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 05 de marzo de 2024.

Registro N° 597 y 605-2024
Recibo de Tesorería N°s 005-00022274 y 005-00022313
Libro N° 04, folios 368 y 369
VRTH/acc.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
[Firma]
DE VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ
DECANO