

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS:**

**Nivel de actividad física en estudiantes de educación  
secundaria de una institución educativa rural del distrito  
de Totos, Cangallo 2025**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:  
**Bach. Maria Isabel ZAMORA QUISURUCO**

ASESOR:  
**Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

A mis amados hijos Jhamil, Farid, Raiza: Cada día que paso a su lado es un regalo que atesoro en mi corazón. Sus risas, curiosidad e infinita capacidad de amar han sido la inspiración detrás de cada esfuerzo en mi vida. Esta tesis es un pequeño testimonio de todo lo que hago, lo hago pensando en ustedes. Gracias por llenar mi mundo de amor y dulzura.

### **Agradecimientos**

Deseo expresar mi reconocimiento público a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, especialmente a la Escuela Profesional de Educación Física, por haber vivido y tenido el privilegio de ser formada por la plana de catedráticos en las diferentes materias que reconfiguraron mi labor futura de docente; un agradecimiento sincero a cada uno de ellos.

Quiero mostrar mi reconocimiento profesional, al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez quien orientó el proceso de investigación de la tesis con paciencia y significativa.

También mi gratitud, a los estudiantes de la institución educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán” del distrito de Totos de la provincia de Cangallo, quienes aportaron evidencia y experiencia personal en la investigación.

## Índice de contenido

<b>Dedicatoria</b>	2
<b>Agradecimiento</b>	3
<b>Índice</b>	4
<b>Índice de tablas</b>	6
<b>Índice de gráficos</b>	7
<b>Índice de anexos</b>	8
<b>Resumen</b>	9
<b>Abstract</b>	10
<b>Introducción</b>	11
<b>Capítulo I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	13
1.1. Descripción de la situación problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Formulación de objetivos	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación	16
1.4.1. Justificación teórica	16
1.4.2. Justificación práctica	16
1.4.3. Justificación metodológica	16
<b>Capítulo II: MARCO TEÓRICO</b>	17
2.1. Antecedentes	17
2.2. Bases teóricas	21
2.2.1. Diferencia entre ejercicio físico, condición física y actividad física	21
2.2.2. Actividad física y resultados relacionados con la salud en niños y adolescentes	22
2.2.3. Relación dosis-respuesta entre la actividad física y la salud en niños y adolescentes	23
2.2.4. Tipo y dominio de actividad física en relación con los resultados en salud en niños y adolescentes	23
2.2.5. Actividad física y niveles de intensidad	23
2.2.6. Actividad física de nivel leve	24
2.2.7. Actividad física de nivel moderado	25
2.2.8. Actividad física de nivel vigoroso	25

2.2.9.	Actividad física y desarrollo integral en adolescentes	25
2.2.10.	Dimensiones de la actividad física	26
2.2.10.1.	Tipo de actividad física	27
2.2.10.2.	Frecuencia de actividad física	27
2.2.10.3.	Intensidad de actividad física	28
2.3.	Bases conceptuales	29
<b>Capítulo III: METODOLOGÍA</b>		31
3.1.	Hipótesis	31
3.2.	Variables	31
3.3.	Operacionalización de la variable	32
3.4.	Tipo y nivel de investigación	33
3.5.	Métodos	33
3.6.	Diseño de investigación	34
3.7.	Población y muestra	34
3.8.	Técnica e instrumento	35
3.9.	Validez y confiabilidad de los instrumentos	37
3.10.	Técnicas de procesamiento de datos	37
3.11.	Aspectos éticos	37
<b>Capítulo IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>		39
4.1.	Resultados a nivel descriptivo	39
4.2.	Discusión de resultados	53
<b>CONCLUSIONES</b>		56
<b>RECOMENDACIONES</b>		58
<b>REFERENCIAS</b>		59
<b>ANEXOS</b>		62

## Índice de tablas

Tabla 1	Muestra censal de estudiantes	35
Tabla 2	Tipo de actividad física practicada por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	39
Tabla 3	Frecuencia de actividad física practicada durante las primeras horas de la mañana por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	41
Tabla 4	Frecuencia de actividad física practicada después de asistir al colegio por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	42
Tabla 5	Frecuencia de actividad física practicada en la noche por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	44
Tabla 6	Frecuencia de actividad física practicada los días sábado y domingo por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	45
Tabla 7	Nivel de intensidad de actividad física practicada en la clase de Educación Física por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	47
Tabla 8	Nivel de intensidad de actividad física en las primeras horas de la mañana por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	48
Tabla 9	Nivel de intensidad de actividad física después de asistir al colegio por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	50
Tabla 10	Nivel de intensidad de actividad física en la noche por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	51
Tabla 11	Nivel de intensidad de actividad física durante los días sábado y domingo por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025	52

## Índice de gráficos

Figura 1	Gráfico de barras de tipo de actividad física practicada por estudiantes de educación secundaria	40
Figura 2	Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada en las primeras horas de la mañana	41
Figura 3	Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada después de asistir al colegio	43
Figura 4	Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada en la noche	44
Figura 5	Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada los días sábado y domingo	46
Figura 6	Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física practicada en la clase de Educación Física	47
Figura 7	Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física en las primeras horas de la mañana	49
Figura 8	Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física después de asistir al colegio	50
Figura 9	Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física en la noche	51
Figura 10	Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física durante los días sábado y domingo	52

## Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	63
Anexo 2	Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria (PAQ-A)	64
Anexo 3	Validez del instrumento	67
Anexo 4	Confiabilidad del instrumento	73
Anexo 5	Base de datos	74
Anexo 6	Autorización	75
Anexo 7	Resultados estadísticos	76
Anexo 8	Evidencias	79

## Resumen

La tesis tuvo por objetivo describir el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025. Desde la investigación básica, nivel descriptivo y diseño descriptivo transeccional, participaron 111 estudiantes desde el 1° al 5° grado de secundaria (muestra censal). Los datos se recopilaban mediante el PAQ-A (Kowalski et al., 2004), confiabilidad alfa de Cronbach de 0.868 midiendo el tipo, intensidad y frecuencia de práctica. En los resultados, los tipos de actividad física practicados, se observa una clara preferencia por los deportes colectivos promovidos en el contexto escolar, destacando el vóleybol (27.0%) y el fútbol (25.2%) como más frecuentes. El fútbol (7.2%), correr (6.3%) y caminar por tiempo prolongado (9.0%) también presentan una participación relevante. Caminar al colegio es la actividad frecuente con un 74.8%, especialmente en las primeras horas de la mañana; en términos de continuidad semanal, se observa que el 55.9% realiza actividad física tanto sábado como domingo. La mayoría de los escolares realiza actividad física en nivel moderado, tanto en la clase de Educación Física (59.5%) como después del colegio (41.4%) y durante las mañanas (50.5%). Se concluye que, los estudiantes presentan un nivel de actividad física moderado. Los resultados muestran una clara inclinación hacia la práctica de deportes colectivos, especialmente vóleybol. Asimismo, prácticas cotidianas como caminar al colegio contribuyen significativamente a la frecuencia semanal de actividad física.

**Palabras Clave:** Actividad física, tipo, intensidad, frecuencia, estudiantes, educación secundaria.

### **Abstract**

The objective of the thesis was to describe the level of physical activity among secondary school students at a rural educational institution in the district of Totos, Cangallo 2025. Based on basic research, descriptive level, and cross-sectional descriptive design, 111 students from grades 1 to 5 of secondary school participated (census sample). Data were collected using the PAQ-A (Kowalski et al., 2004), Cronbach's alpha reliability of 0.868, measuring the type, intensity, and frequency of practice. The results show a clear preference for team sports promoted in the school context, with volleyball (27.0%) and futsal (25.2%) being the most frequent. Soccer (7.2%), running (6.3%), and walking for long periods (9.0%) also had significant participation. Walking to school was the most frequent activity at 74.8%, especially in the early morning hours. In terms of weekly continuity, 55.9% engaged in physical activity on both Saturday and Sunday. Most schoolchildren engage in moderate physical activity, both in physical education class (59.5%) and after school (41.4%) and in the mornings (50.5%). It is concluded that students engage in moderate levels of physical activity. The results show a clear preference for team sports, especially volleyball. Likewise, daily activities such as walking to school contribute significantly to the weekly frequency of physical activity.

**Key words:** Physical activity, type, intensity, frequency, students, secondary education.

## Introducción

La práctica de actividad física permanente en la etapa escolar es un componente esencial para el desarrollo integral y humano de los estudiantes, contribuye al fortalecimiento de las capacidades motrices, cognitivas, sociales y emocionales de manera combinada. Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020), los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para garantizar un crecimiento saludable y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. En las instituciones educativas, la Educación Física se convierte en un espacio formativo clave para promover la adquisición de hábitos activos y estilos de vida saludables.

Desde la perspectiva del desarrollo motor, López y Neyra (2023), sostienen que el movimiento es la base del aprendizaje y la construcción de nuevas habilidades, especialmente durante la educación primaria, cuando los estudiantes perfeccionan patrones motores fundamentales. De igual manera, Parlebas (2001), plantea que la actividad motriz posee un valor educativo, social y cultural, dado que involucra interacción con los otros y con el entorno. Así, la Educación Física no solo mejora el rendimiento motor, sino que favorece la socialización, la autonomía y la relación del estudiante con su contexto.

En el caso de instituciones educativas ubicadas en zonas rurales, como la I.E. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán del distrito de Totos, en la provincia de Cangallo (Ayacucho), la realidad educativa plantea retos específicos: condiciones geográficas, limitada infraestructura deportiva, escasos materiales didácticos y menor acceso a programas de promoción de la salud. Estas limitaciones pueden provocar niveles insuficientes de actividad física y, en consecuencia, afectar negativamente el desarrollo motor y la salud futura de los escolares. Estudios recientes en contextos similares destacan que los escolares rurales presentan mayores brechas en participación motriz y oportunidades para la expresividad del cuerpo.

Por ello, resulta fundamental evaluar el tipo, la intensidad y la frecuencia de actividad física de los estudiantes de Totos, con el fin de obtener evidencia objetiva que permita mejorar la planificación pedagógica y generar estrategias contextualizadas en Educación Física. Además, este análisis contribuirá a visibilizar las necesidades reales de la comunidad educativa rural, apoyando decisiones institucionales y programas de intervención que promuevan un desarrollo motor más equitativo.

El estudio aporta conocimiento relevante sobre los hábitos de práctica física en escolares rurales, beneficiando tanto a docentes como a los propios estudiantes mediante una comprensión más profunda de las manifestaciones de la actividad física y fortaleciendo la Educación Física como una práctica pedagógica que impacta directamente en la salud y calidad de vida de los escolares.

El desarrollo de la tesis se estructura de manera secuencial y coherente. En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema, sustentado en la realidad del estudio, así como los objetivos y la justificación de la investigación. El segundo capítulo comprende el marco teórico, donde se exponen los conceptos, enfoques y antecedentes que fundamentan la variable analizada. En el tercer capítulo se describe el enfoque metodológico, el diseño, la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de datos. El cuarto capítulo aborda los resultados obtenidos y su discusión en relación con la teoría y estudios previos. Finalmente, se incluyen las conclusiones, que responden a los objetivos planteados; las recomendaciones, orientadas a la mejora del contexto estudiado; además de las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

## Capítulo I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la situación problemática

A nivel mundial, durante los últimos años, se ha reportado una disminución significativa en la práctica de actividad física en la etapa infantil y la etapa de la adolescencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) advierte que un 81% de los adolescentes, entre varones y mujeres de 11 a 17 años aproximadamente no practican de manera frecuente actividad física durante sus espacios libres. Asimismo, son las mujeres quienes presentan menos actividad (85%) que los varones (78%), notándose que no hay cumplimiento de las recomendaciones de la OMS para practicar actividad física moderada o vigorosa a diario por un tiempo mínimo de 60 minutos, siendo en la actualidad un problema catalogado como amenaza para la salud pública en todo el mundo. Existen muchos factores que sitúan esta problemática como el incremento de horas en posición sentada frente a dispositivos como el celular, horas excesivas dedicadas a las actividades escolares (mañana y parte de la tarde de lunes a viernes o incluso sábados). Escasos espacios para la práctica de actividad física por la inseguridad y la delincuencia que se ha proliferado en todo lugar (Guthold et al., 2019).

Por otra parte, varios estudios han evidenciado que la inactividad física o mantener una vida sedentaria está propensa o asociada a adquirir enfermedades como la obesidad en sus diferentes grados, la diabetes tipo 2 que no se reportaba casos en adolescentes y niños y las enfermedades de tipo cardiovascular, problemas asociados a la salud mental y el rendimiento académico (OMS, 2023).

En el caso de Perú, existen varios estudios que evidencian que los escolares adolescentes presentan niveles bajos de actividad física, situación que no es tomada en

cuenta por las instituciones del estado encargadas de velar por la integridad biopsicosocial de los adolescentes. El Ministerio de Salud (MINSa, 2023), informa que menos del 40% de los escolares practica actividad física con la frecuencia e intensidad recomendadas por la OMS. Esta situación ha contribuido al incremento del uso permanente de los celulares durante el día, al sobrepeso y la obesidad infantil, con mucha más frecuencia en zonas urbanas y urbano marginales de nuestro país (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2022).

En las instituciones educativas de la zona rural y rural urbana, las escasas construcciones de infraestructura deportiva y materiales deportivos, limitan la promoción de actividad física (Flores et al., 2021). Asimismo, las horas de trabajo escolar se han incrementado, lo que viene reduciendo la práctica de actividad física con la frecuencia requerida. Durante la pandemia del COVID-19, el aislamiento social produjo mayor tendencia a la inactividad física, afectando el bienestar físico y mental de los adolescentes peruanos, incrementando el tiempo de exposición a pantallas y reduciendo las actividades al aire libre (Delgado-Flores y García, 2021). Por ello, también se hace necesario diagnosticar la situación real de la actividad física tomando en cuenta las dimensiones de tipo, frecuencia e intensidad, a fin de orientar políticas educativas que respondan a las particularidades del país.

A nivel local, en el distrito de Totos, provincia de Cangallo-Ayacucho, las condiciones geográficas y socioeconómicas tienen repercusión en la práctica de actividad física en los escolares del nivel secundaria. Se observa que la institución educativa Juan Pablo Vizcardo Guzmán cuenta con escasa infraestructura deportiva, carencia de programas permanentes de promoción de la actividad física, horas excesivas de actividades escolares. También, las actividades agrícolas propias del entorno han condicionado que los adolescentes puedan participar en faenas agrícolas o caminatas prolongadas, pero estas

actividades no siempre alcanzan una intensidad suficiente o una frecuencia regular que garantice beneficios para la salud. Asimismo, no existen estudios recientes que describan el nivel de actividad física (tipo, frecuencia e intensidad) en escolares rurales de esta zona, lo que justifica la necesidad de investigar.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?

### **1.2.2. Problemas específicos:**

- a) ¿Cuál es el tipo de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?
- b) ¿Cuál es la frecuencia de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?
- c) ¿Cuál es el nivel de intensidad de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?

## **1.3. Formulación de objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Describir el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- a) Analizar el tipo de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.

- b) Analizar la frecuencia de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.
- c) Analizar el nivel de intensidad de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Justificación teórica**

En la justificación teórica, pretende aportar datos estadísticos de la práctica de actividad física en el contexto rural; asimismo, llenar un vacío de conocimiento sobre la práctica de actividad física variada en contextos andinos donde las condiciones sociales, culturales y geográficas rurales son diferentes a las prácticas de actividad física en zonas urbanas que usualmente se encuadran la mayoría de estudios. Por otra parte, los resultados servirán para generar políticas públicas que permitan direccionar la actividad física en el contexto andino al evidenciar cómo el entorno rural influye en el tipo, frecuencia e intensidad de la práctica física (OMS, 2023, MINSA, 2023).

### **1.4.2. Justificación práctica**

El aporte práctico permitirá identificar la realidad concreta de la actividad física en los estudiantes de educación secundaria de un contexto rural, información que es actualmente limitada. También, las conclusiones proporcionarán evidencias para los docentes de educación física y la dirección de las instituciones educativas para la planificación curricular contextual, además de diseñar estrategias didácticas y pedagógicas más pertinentes, orientadas al fomento de formas de vida activa y sanas. Asimismo, aportará insumos para programas de promoción de la salud impulsados por las municipalidades,

centros de salud y organizaciones comunitarias, que podrían incorporar los hallazgos en proyectos de recreación o deporte escolar rural.

### **1.4.3. Justificación metodológica**

Desde una justificación metodológica, el “Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria” (PAQ-A) según Kowalski et al. (2004) será validado y adaptado para el contexto rural andino y su utilidad funcional permitirá medir con precisión los niveles de actividad física según sus dimensiones de tipo, frecuencia e intensidad, en concordancia con los lineamientos de la OMS (2023).

## Capítulo II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### Contexto internacional

En Colombia, Ruiz et al. (2021) llevaron a cabo el estudio denominado “*Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia*”, con el propósito de determinar los niveles de actividad física en un grupo de estudiantes de educación secundaria. La investigación, de enfoque básico y nivel correlacional, utilizó como instrumentos el cuestionario PAQ-A, la batería EUROFIT y la evaluación de medidas antropométricas, aplicados a una muestra de 199 adolescentes con una edad promedio de  $15,91 \pm 0,93$  años. Los resultados evidenciaron que, con excepción de la flexibilidad, todas las variables de condición física presentaron diferencias significativas ( $p < 0.05$ ), mientras que las medidas antropométricas no mostraron asociaciones relevantes con los niveles de actividad física. En conclusión, los autores señalaron que una mayor práctica de actividad física se relaciona positivamente con mejores indicadores de condición física en los adolescentes, pero no con las características antropométricas de este grupo poblacional.

En España, Jiménez et al. (2021), realizaron un estudio titulado “*Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja (España)*”, cuyo propósito fue analizar los niveles de actividad física en una muestra de adolescentes y su relación con distintos indicadores de salud física, psicológica y sociodemográfica. La investigación incluyó a 761 estudiantes provenientes de 25 instituciones educativas, a quienes se les evaluaron variables como nivel de actividad física, horas de sueño, consumo máximo de oxígeno, calidad de vida relacionada con la salud, autoestima, satisfacción con la imagen corporal, adherencia a la dieta mediterránea, índice de masa corporal, rendimiento

académico y condiciones sociodemográficas. Los resultados indicaron que la edad avanzada, el sexo femenino, un nivel socioeconómico bajo o medio, el entorno desfavorable para la práctica física, la falta de participación en actividades de corte deportivo fuera del ámbito educativo y la insatisfacción con la imagen del cuerpo fueron factores que establecieron bajos niveles de actividad física. Por otro lado, se observó una asociación positiva entre la práctica de actividad física y variables como la calidad de vida, la autoestima, el tiempo de sueño nocturno, la adherencia a la dieta mediterránea y el consumo máximo de oxígeno. En conclusión, los autores destacaron que las políticas de fomento de la actividad física deben tomar en cuenta estos factores predictivos y focalizarse en los grupos adolescentes más vulnerables, a fin de fomentar hábitos saludables de manera equitativa y sostenible.

En España, Sanz-Martín (2024), desarrolló una investigación titulada *“Influencia del apoyo de familiares y amigos en los niveles de actividad física de adolescentes de zonas rurales próximas y remotas”*. El objetivo del estudio fue describir y analizar los niveles de actividad física moderada-vigorosa y el apoyo social percibido por adolescentes de municipios rurales, además de identificar las variables de apoyo social que predicen dicha práctica. La investigación se realizó con estudiantes rurales, cuya edad promedio fue de 14 años, utilizando cuestionarios validados internacionalmente. Los resultados evidenciaron que los adolescentes de zonas rurales y remotas practicaban aproximadamente al día 63 minutos de actividad física moderada a vigorosa, y que existían relaciones significativas entre la práctica de actividad física y el apoyo social, sin diferencias relevantes por ubicación geográfica. El estudio concluyó que el respaldo familiar y la compañía de amigos son factores determinantes en la práctica regular de actividad física. Además, se encontró que hacer ejercicio junto a los pares explica entre 12% y 30% de la variabilidad en los rangos de actividad física de los jóvenes rurales, lo que resalta la importancia del entorno social en el fomento de hábitos positivos y saludables.

## Contexto nacional

En Lima, López et al. (2023) realizaron la tesis titulada “*Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima*”, cuyo propósito fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de secundaria. El estudio, de tipo descriptivo y transversal, incluyó 470 adolescentes de entre 12 y 17 años pertenecientes a la Institución Educativa Simón Bolívar del Cercado de Lima. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes y el módulo de comportamientos alimentarios de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares, aplicando un muestreo aleatorio simple. Los resultados mostraron que la mayoría de participantes eran varones (52,3%) y tenían entre 13 y 15 años (70,1%), con un estado nutricional normal (83,3%). En cuanto a la práctica física, el 62% presentó un nivel moderado, el 19,5% bajo y solo el 18,3% alto. Concluyeron que los adolescentes mantienen una actividad física moderada, por debajo de las recomendaciones internacionales para su grupo etario.

Vargas et al. (2023) llevaron a cabo el estudio titulado “*Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes del Perú*”, cuyo propósito fue analizar los niveles de actividad física y el grado de sedentarismo en esta población. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo observacional y retrospectivo, con un diseño longitudinal basado en el análisis secundario de datos. La población estuvo compuesta por 750 registros de adolescentes pertenecientes a la base de datos de la cohorte mayor del estudio Niños del Milenio–Perú, correspondientes a las rondas 3, 4 y 5 (años 2009, 2013 y 2016), cuando los participantes tenían 15, 19 y 22 años, respectivamente. Se empleó la revisión documental como técnica de recopilación, utilizando una ficha validada y confiable que consideró indicadores del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar la práctica física, y los criterios de la Asociación Americana de Pediatría para determinar el nivel de sedentarismo. Los resultados evidenciaron un predominio de bajos niveles de

actividad física, observándose un 73,0% en la ronda 3, 84,6% en la ronda 4 y 83,8% en la ronda 5, con mayor incidencia en mujeres. Asimismo, el comportamiento sedentario se presentó en el 93,5%, 73,5% y 83,6% en las respectivas rondas. Se concluyó que los adolescentes peruanos presentan insuficiente actividad física y elevados niveles de sedentarismo, lo que incrementa la vulnerabilidad ante enfermedades crónicas no transmisibles.

### **Contexto regional**

En Ayacucho, Huallpa y Paquiyauri (2024) realizaron la investigación titulada “Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho – 2023”, con el propósito de analizar los rasgos predominantes de la actividad física que realizaban alumnas de secundaria de las instituciones “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”. El trabajo se desarrolló con un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y diseño transeccional descriptivo, considerando una muestra no probabilística por conveniencia de 262 estudiantes mujeres de primero a quinto grado. Se utilizó el “Cuestionario de Actividad Física para Escolares de Educación Secundaria” (PAQ-A), el cual mostró una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,770. Los resultados revelaron que, en términos generales, las estudiantes presentan un nivel medio de actividad física (55,7%), seguido de bajo (25,6%) y alto (18,7%). En cuanto a la intensidad, predominó el nivel bajo (53,5%), mientras que la frecuencia fue mayormente media (55,3%). Entre las actividades más practicadas destacaron el vóleibol, caminar, correr y bailar. En síntesis, se concluye que las escolares presentan un nivel moderado de actividad física, con predominio de actividades recreativas y de esfuerzo moderado.

En Ayacucho, Mujica y Vargas (2024), realizaron un estudio: “*Intensidad, frecuencia y tipo de actividad física en escolares adolescentes*”, con el propósito de identificar los niveles de intensidad, frecuencia y tipo de actividad física en estudiantes de

nivel secundario. La investigación fue de nivel descriptivo y diseño transeccional descriptivo, desarrollada con una muestra de 1376 escolares pertenecientes a 11 provincias de la región Ayacucho, a quienes se les aplicó el “cuestionario de actividad física PAQ-A”. Los hallazgos evidenciaron que la intensidad de la actividad física en los últimos siete días fue predominantemente media (56.7%), y durante las clases de Educación Física alcanzó un 72.9% en el mismo nivel. En cuanto a la frecuencia, las actividades más comunes por la mañana fueron caminar hacia el colegio (49.1%) y practicar algún deporte (25.2%). Por la tarde, la frecuencia más habitual fue de dos veces por semana (33.1%), y en la noche, también dos veces (33.4%). Durante el fin de semana, la mayor práctica se concentró el sábado (40.4%), aunque un 12.7% de los escolares no realizó actividad física esos días. Respecto al tipo de actividad física, las más practicadas en grupo fueron voleibol (18.2%), fútbol (16.5%) y futsal (16.2%), mientras que, a nivel individual, destacaron caminar (18.2%), correr (11.0%) y bailar o realizar danza (5.5%). Los autores concluyeron que los adolescentes presentan una práctica de actividad física de nivel de intensidad moderada, con incremento de frecuencia en las horas de la tarde y en la noche, predominando las actividades como voleibol, caminar, fútbol y futsal; sin embargo, advirtieron que estos niveles no alcanzan las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Diferencia entre ejercicio físico, condición física y actividad física**

Para mejor comprensión de la variable actividad física en el presente estudio, se presenta la diferencia entre los términos ejercicio físico, condición física y actividad física.

El ejercicio físico se define como una forma específica de actividad física planificada, estructurada y repetitiva, orientada al desarrollo o mantenimiento de una o varias cualidades de la condición física (Caspersen et al., 1985). Implica una organización sistemática del movimiento, con propósitos concretos de mejora del rendimiento, la salud o el bienestar

corporal. Su práctica regular produce adaptaciones fisiológicas en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico, fortaleciendo la eficiencia funcional del organismo.

Por su parte, la condición física se concibe como el conjunto de capacidades motrices y fisiológicas que permiten al individuo realizar actividades físicas con vigor, eficiencia y menor fatiga, manteniendo reservas suficientes para enfrentar tareas cotidianas o situaciones imprevistas (Martínez-Vizcaíno y Sánchez-López, 2008). Esta condición incluye componentes como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la coordinación motora, todos interrelacionados con la salud y la calidad de vida.

En cambio, la actividad física abarca toda acción corporal producida por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al del reposo (OMS, 2020). Comprende tanto los movimientos cotidianos —caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas— como las prácticas recreativas, deportivas o laborales. Actualmente, la actividad física se reconoce como el comportamiento básico para el equilibrio integral, al contribuir al control del peso corporal, la prevención de enfermedades no transmisibles y el fortalecimiento de la salud mental.

Aunque los términos actividad física, ejercicio físico y condición física suelen emplearse indistintamente, su diferenciación es clave para la comprensión científica del movimiento humano y la planificación de estrategias de promoción de la salud basadas en la práctica corporal.

### **2.2.2. Actividad física y resultados relacionados con la salud en niños y adolescentes**

De acuerdo con las Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la práctica regular de actividad física

se asocia de forma positiva con múltiples beneficios para la salud física, mental y social de niños y adolescentes. Su realización contribuye al desarrollo saludable de los sistemas cardiovascular, muscular y óseo, mejora la composición corporal y favorece la salud metabólica. Asimismo, la evidencia muestra efectos positivos sobre el bienestar psicológico, al reducir los síntomas de ansiedad y depresión, fortalecer la autoestima, optimizar las funciones cognitivas y mejorar el rendimiento académico. En conjunto, estos efectos reflejan que la actividad física desempeña un papel decisivo en el desarrollo integral de los menores y en la prevención temprana de enfermedades crónicas no transmisibles a lo largo del ciclo vital.

### **2.2.3. Relación dosis-respuesta entre la actividad física y la salud en niños y adolescentes**

Las directrices de la OMS (2021), sostienen que existe una relación dosis-respuesta positiva entre el volumen, la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física y los beneficios obtenidos para la salud. Esto significa que niveles más altos de práctica generan mayores efectos protectores, aunque incluso cantidades inferiores a las recomendadas resultan beneficiosas frente a la inactividad física. Para la población infantil y adolescente, se recomienda acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, e incorporar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres veces por semana. La OMS enfatiza que el aumento progresivo del tiempo o la intensidad de la práctica puede potenciar los beneficios, siempre que se mantenga un equilibrio adecuado con los periodos de descanso y recuperación.

### **2.2.4. Tipo y dominio de actividad física en relación con los resultados en salud en niños y adolescentes**

Según la OMS (2021), la actividad física que tiene sobre la salud varían en función del tipo de ejercicio y del dominio en que este se realiza. Las actividades aeróbicas —como

correr, nadar o montar bicicleta— se relacionan principalmente con una mejor capacidad cardiorrespiratoria y control metabólico. Las actividades de fuerza o impacto, tales como saltar o realizar ejercicios de resistencia, contribuyen a fortalecer el sistema musculoesquelético y a mejorar la densidad ósea. Asimismo, las actividades cotidianas o recreativas, como caminar al colegio, jugar o participar en tareas domésticas activas, generan beneficios significativos al reducir los periodos de sedentarismo prolongado. En este sentido, la promoción de la actividad física debe reconocer la diversidad de contextos y formas de movimiento que favorecen la salud integral de niños y adolescentes.

### **2.2.5. Actividad física y niveles de intensidad**

La actividad física comprende un amplio rango de acciones corporales que pueden variar en intensidad, desde actividades de baja exigencia —como caminar, desplazarse a paso lento o realizar tareas domésticas ligeras— hasta aquellas de alta demanda energética, como correr, nadar o participar en deportes de competición. En este sentido, constituye un componente esencial para el mantenimiento de la salud física, mental y emocional, así como para el bienestar integral y el desarrollo humano sostenible (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2018).

De acuerdo con los criterios internacionales, la intensidad de la práctica física se clasifica habitualmente en: leve, moderada y vigorosa. Esta clasificación permite valorar la cantidad de esfuerzo fisiológico requerido en función de la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la percepción subjetiva del esfuerzo. No obstante, lo que se considera una actividad leve o vigorosa puede variar según la edad, el nivel de condición física y el estado de salud general de cada persona (CDC, 2018).

En el ámbito de la educación física, el deporte y la salud pública, esta categorización de intensidades es una herramienta ampliamente empleada para orientar la prescripción del ejercicio, establecer pautas de entrenamiento y generar estilos de vida predominantemente

activos. Tanto la OMS (2010), como el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services [HHS], 2018) recomiendan que los individuos, independientemente de su contexto sociocultural, incorporen una combinación equilibrada de actividades de diferente intensidad a lo largo de la semana, con el propósito de prevenir enfermedades no transmisibles, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y fortalecer los aspectos musculoesqueléticos y psicológicos. Los niveles de intensidad de la actividad física se determinan en función del esfuerzo fisiológico y el gasto energético que demanda cada tipo de movimiento. Los niveles de actividad física según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), se define en:

#### **2.2.6. Actividad física de nivel leve**

En esta clasificación, la actividad física leve incluye acciones cotidianas de baja exigencia, como caminar despacio, realizar tareas domésticas ligeras o desplazarse en bicicleta a ritmo relajado. Este tipo de actividad favorece la movilidad articular y la circulación, siendo recomendable para personas con baja condición física o en etapas de recuperación. Usualmente, se manifiesta cuando la persona en la actividad misma habla con normalidad y no le afecta la actividad que está realizando. (CDC, 2018; OMS, 2010).

#### **2.2.7. Actividad física de nivel moderado**

La actividad física moderada implica un aumento perceptible del ritmo cardíaco y respiratorio, pero permite mantener una conversación durante la ejecución. En esta categoría se incluyen actividades como caminar a paso rápido, bailar, practicar yoga dinámico o realizar juegos recreativos. La práctica regular de este tipo de actividad contribuye al fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio y la regulación metabólica (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2018). En el transcurso de la práctica física

moderada habla con mínima dificultad, pero no es un habla normal, sino pausada. (CDC, 2018; OMS, 2010).

### **2.2.8. Actividad física de nivel vigoroso**

La actividad física vigorosa requiere un esfuerzo mayor, generando una aceleración significativa del pulso y la respiración. Correr, nadar a ritmo continuo, practicar deportes competitivos o realizar entrenamientos funcionales son ejemplos representativos. Estas actividades promueven adaptaciones fisiológicas de alto impacto, mejorando la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la resistencia muscular, además de contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y al fortalecimiento psicológico (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Durante la práctica física hay dificultad para hablar mientras ejecuta el acto motor de esfuerzo (CDC, 2018; OMS, 2010).

### **2.2.9. Actividad física y desarrollo integral en adolescentes**

La actividad física constituye un aspecto importante en el desarrollo integral en la adolescencia, etapa caracterizada por intensos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la práctica regular de actividad física mejora la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la composición corporal, la densidad ósea y el bienestar mental, además de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Desde el ámbito educativo, la actividad física, aparte de beneficiar al cuerpo, también es un medio para fortalecer la autonomía, la autoestima y las habilidades sociales de los adolescentes. De acuerdo con Hills et al. (2015), incorporar actividades físico-deportivas en el espacio escolar contribuye al desarrollo psicomotor, optimiza la atención y la memoria.

La intensidad de la actividad física determina la magnitud de los beneficios obtenidos. Las actividades de intensidad leve, como caminar o realizar tareas domésticas, estimulan la circulación y reducen el comportamiento sedentario. Las de intensidad

moderada, como correr, bailar o montar bicicleta, mejoran la función cardiorrespiratoria y disminuyen los niveles de estrés. Por su parte, las actividades vigorosas, tales como el fútbol, el atletismo o el básquetbol, incrementan la capacidad aeróbica, la fuerza y la eficiencia metabólica (Janssen y LeBlanc, 2010; Donnelly et al., 2016).

La frecuencia y la duración también son variables clave. El “Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos” (HHS, 2018) recomienda que los adolescentes de 12 a 17 años realicen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, incluyendo actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y óseo, distribuidas a lo largo de la semana. Cumplir con estas pautas se asocia con una mejor salud mental, mayor rendimiento académico y mejor percepción de bienestar general.

En esta línea de ideas, la actividad física actúa como un factor protector integral en la adolescencia, no solo en el plano biológico, sino también en el psicológico y social. Promover su práctica sistemática en el contexto escolar y familiar es esencial para consolidar hábitos de vida saludables que perduren en la adultez.

#### **2.2.10. Dimensiones de la actividad física**

Hacen referencia a los distintos niveles de intensidad corporal que un estudiante de educación secundaria realiza a lo largo de la semana, considerando la frecuencia y tipo de actividades que ejecuta. Estas dimensiones permiten identificar el grado de esfuerzo físico implicado y la regularidad con que se practica. En este estudio, las dimensiones se estructuran de la siguiente manera:

##### **2.2.10.1. Tipo de actividad física**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), los principales tipos de actividad física incluyen las actividades aeróbicas, las actividades de fortalecimiento muscular, las actividades de fortalecimiento óseo y las actividades de flexibilidad o equilibrio, todas necesarias para un desarrollo físico integral, especialmente en niños y

adolescentes. Las actividades aeróbicas son aquellas que implican grandes grupos musculares y se realizan de manera continua durante un periodo prolongado, como correr, nadar, montar bicicleta o bailar. Estas actividades mejoran la capacidad cardiorrespiratoria y contribuyen a mantener un peso corporal saludable (Janssen y LeBlanc, 2010).

Por su parte, las actividades de fortalecimiento muscular, como levantar pesas, realizar ejercicios con el propio peso corporal o usar bandas elásticas estimulan el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular, así como la función metabólica. Según U.S. Department of Health and Human Services (HHS, 2018), los adolescentes deben realizar este tipo de ejercicios al menos tres veces por semana. Las actividades de fortalecimiento óseo, como saltar, correr o practicar deportes de impacto, favorecen el desarrollo de la densidad mineral ósea, previniendo problemas musculoesqueléticos en etapas posteriores (Strong et al., 2005). Las actividades de flexibilidad y equilibrio, como el yoga o los estiramientos, mejoran la movilidad articular, la postura y reducen el riesgo de lesiones, siendo especialmente útiles para complementar otras formas de ejercicio físico.

#### **2.2.10.2. Frecuencia de actividad física**

La frecuencia de la actividad física se refiere al número de veces que una persona realiza ejercicios o actividades corporales en un periodo determinado, generalmente expresado en días por semana. Este componente es esencial para valorar los hábitos de movimiento y su impacto en la salud física y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deben realizar al menos una hora diaria de actividad física moderada o vigorosa, acumulando una frecuencia mínima de cinco días por semana, para obtener beneficios sustanciales en su desarrollo integral. La evidencia científica indica que una práctica frecuente de actividad física se asocia con mejor capacidad cardiorrespiratoria, mayor fuerza muscular y mejor salud metabólica (Strong et al., 2005). Asimismo, una frecuencia regular de ejercicio contribuye a mejorar la salud

mental, la atención, el rendimiento académico y las habilidades socioemocionales de los adolescentes (Janssen y LeBlanc, 2010).

Por el contrario, una baja frecuencia de práctica o largos periodos de inactividad aumentan el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y deterioro del bienestar psicológico. Por ello, diversos organismos internacionales como el U.S. Department of Health and Human Services (HHS, 2018) recomiendan mantener una rutina semanal constante de actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad, adaptadas a la edad y al nivel de condición física. En síntesis, la frecuencia de actividad física constituye un indicador clave del estilo de vida activo y un determinante fundamental de la salud escolar y adolescente, siendo necesaria su promoción desde el ámbito educativo y familiar.

### **2.2.10.3. Intensidad de actividad física**

La intensidad de la actividad física se refiere al nivel de esfuerzo necesario para realizar una actividad corporal, el cual determina la cantidad de energía que el cuerpo utiliza durante el movimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la intensidad se clasifica en tres categorías: leve, moderada y vigorosa, dependiendo de la frecuencia cardíaca, la respiración y la percepción subjetiva del esfuerzo.

Las actividades de intensidad leve incluyen tareas cotidianas como caminar lentamente, realizar labores domésticas o juegos tranquilos. Las actividades de intensidad moderada son las de caminar rápido, montar bicicleta o bailar y provocan un aumento perceptible de la frecuencia cardíaca y respiratoria, pero permiten mantener una conversación. En cambio, las actividades de intensidad vigorosa, como correr, nadar o practicar deportes competitivos, generan un incremento sustancial del ritmo cardíaco y la respiración, implicando un mayor gasto energético (Caspersen et al., 1985).

La evidencia científica demuestra que la intensidad del ejercicio tiene una relación directa con los beneficios fisiológicos y psicológicos obtenidos. Actividades de intensidad

moderada a vigorosa mejoran la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, el control del peso corporal y el estado de ánimo (Strong et al., 2005; Janssen y LeBlanc, 2010). No obstante, la OMS (2021) recomienda combinar diferentes intensidades a lo largo de la semana, adaptadas a la edad y al nivel de condición física de cada persona.

En el caso de los adolescentes, la práctica regular de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al menos 60 minutos diarios contribuye significativamente a su salud física, cognitiva y emocional, consolidando hábitos saludables que pueden mantenerse en la adultez.

### **2.3. Bases conceptuales**

#### **Actividad física**

Es un acto motor cualquiera con la participación del sistema muscular y óseo y, usualmente están determinados por la energía que la genera.

#### **Actividad física vigorosa**

Se caracterizan por ser actividades que requieren gran cantidad de energía, producen una respiración rápida y aumento considerable de la frecuencia cardíaca.

#### **Actividad física moderada**

Son actividades físicas con una respiración que se acelera y generan una sudoración ligera además de la frecuencia cardíaca mediana.

#### **Actividad física leve**

Conjunto de actividades físicas que se ejecutan con esfuerzo mínimo y manteniendo la frecuencia cardíaca normal.

#### **Tipo de actividad física**

Son la variedad de actividades como caminar, correr, jugar un deporte, nadar, bailar o también las actividades domésticas.

**Frecuencia de actividad física**

Se define a la cantidad de veces que un individuo practica ejercicios o actividades corporales en un tiempo establecido o determinado, que puede ser categorizado en días por semana

**Nivel de intensidad de actividad física**

Son las actividades físicas clasificadas en nivel leve, moderada y vigorosa.

**Estudiantes**

Son el conjunto de escolares del 1° al 5° grado de educación secundaria, que tienen en edad promedio entre 13 a 18 años.

## Capítulo III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. Formulación de hipótesis

Siendo la investigación de nivel descriptivo, el presente estudio no presenta hipótesis de investigación.

#### 3.2. Variable

##### - **Actividad física**

“[...] movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía; puede realizarse a diversas intensidades, durante el trabajo, las tareas domésticas, el transporte, el tiempo libre, al hacer deporte, caminar, montar en bicicleta, durante el ocio y el juego” (OMS, 2023, p. 4).

### 3.3. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala y valoración
Actividad física	“[...] movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía; puede realizarse a diversas intensidades, durante el trabajo, las tareas domésticas, el transporte, el tiempo libre, al hacer deporte, caminar, montar en bicicleta, durante el ocio y el juego” (OMS, 2023, p. 4).	“Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria” (PAQ-A) según Kowalski et al. (2004) que evalúa el nivel de actividad física en tres dimensiones: tipo, frecuencia e intensidad de la práctica que realiza el estudiante en el transcurso de la última semana que transcurrió previa a la encuesta.	Tipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes colectivos e individuales de alta intensidad.</li> <li>- Actividades en el campo.</li> <li>- Actividades de caminar</li> <li>- Actividades rítmicas.</li> </ul>	<u>Ordinal:</u> - Leve. - Moderada. - Vigorosa
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la mañana.</li> <li>- En la tarde.</li> <li>- En la noche.</li> <li>- Sábado y/o domingo.</li> </ul>	
			Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensidad baja.</li> <li>- Intensidad moderada.</li> <li>- Intensidad alta.</li> </ul>	

### **3.4. Tipo y nivel de investigación**

El proyecto de investigación se enmarcó dentro del tipo no experimental y básico, ya que no implica la manipulación intencional de variables, sino que se limita a observar y analizar los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. Según Hernández et al. (2014), este tipo de estudios se caracteriza por examinar los hechos sin intervenir en ellos, con el propósito de comprender su comportamiento dentro de la realidad donde se desarrollan.

En cuanto al nivel, el estudio es descriptivo, ya que tiene como finalidad caracterizar y detallar las dimensiones del fenómeno analizado, en este caso, el tipo, la frecuencia y la intensidad de la actividad física en estudiantes de educación secundaria. De acuerdo con Maureira y Flores (2018), este nivel busca representar con precisión las particularidades de las variables en un momento determinado. Asimismo, los autores sostienen que los estudios descriptivos permiten identificar rasgos específicos de un fenómeno, evaluando sus componentes de manera independiente. En síntesis, se trata de una investigación no experimental y descriptiva, orientada a observar, medir y analizar el comportamiento de la actividad física en un espacio escolar rural, sin alterar las condiciones en las que se manifiesta.

### **3.5. Métodos**

Se empleó el método descriptivo (Maureira y Flores, 2018) para identificar y detallar las características de la actividad física de los estudiantes (tipo, frecuencia e intensidad), observando el fenómeno en su contexto natural sin manipular las variables.

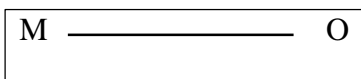
También, se aplicó el método analítico (Bernal, 2016), para examinar los resultados y reconocer diferencias o patrones entre los grupos estudiados, como el grado escolar, lo que permitirá una interpretación más profunda.

El método inductivo (Bernal, 2016), se empleó para establecer conclusiones generales según los datos obtenidos mediante la encuesta, de manera tal que se contribuya a una comprensión integral de la práctica física en los adolescentes rurales. También se aplicó el método estadístico para analizar los datos de manera objetiva mediante el uso de frecuencias y porcentajes, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados.

### 3.6. Diseño de investigación

La investigación adoptó un diseño transversal descriptivo, el cual, según McMillan y Schumacher (2005), permite examinar y detallar las características, comportamientos o actitudes de un grupo de participantes en un momento específico. Este diseño posibilita analizar de manera sistemática las manifestaciones de la actividad física en los estudiantes de educación secundaria, considerando sus dimensiones de tipo, frecuencia e intensidad, sin alterar las condiciones naturales del contexto.

El diseño se representa mediante el siguiente esquema:



Donde:

<b>M :</b>	Muestra censal constituida por 111 estudiantes de: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° grado del nivel secundaria.
<b>O :</b>	Nivel de la práctica de actividad física de los estudiantes.

### 3.7. Población y muestra

#### Muestra censal

De acuerdo con Chero-Pacheco (2024), la delimitación de la población y la muestra debe responder a los objetivos del estudio y a las características del grupo analizado. En este sentido, la muestra censal se empleó en el presente estudio ya que el tamaño poblacional es reducido e incluyó a todos los estudiantes, lo que garantiza la obtención de información

completa y representativa. Aunque el término combina los conceptos de “muestra” y “censo”, su aplicación práctica buscó describir la totalidad de estudiantes de interés de la institución educativa, evitando los sesgos derivados de la selección parcial de participantes.

La muestra censal estuvo constituida por todos 111 estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán” del distrito de Totos de la provincia de Cangallo, región Ayacucho.

**Tabla 1**

*Muestra censal de estudiantes*

Institución educativa	N° de
Juan Pablo Vizcardo y Guzmán-Totos	estudiantes por grado
1° grado	25
2° grado	25
3° grado	14
4° grado	24
5° grado	23
<b>Total</b>	<b>111</b>

Fuente: Ficha de matrícula 2025.

**Muestreo**

En la investigación no se aplicó un proceso de muestreo, ya que se encuestó a la totalidad conformada por los 111 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán”, ubicada en el distrito de Totos, provincia de Cangallo, región Ayacucho. Esta decisión se justifica porque el número de estudiantes es manejable y permitió incluir a la totalidad de los participantes.

Por tanto, este estudio adopta un muestreo censal o de cobertura total, con el propósito de ofrecer una visión integral del tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física en los estudiantes rurales de la institución educativa, asegurando resultados válidos y contextualizados.

### 3.8. Técnica e instrumento

#### Técnica

Según Bisquerra (2009), la encuesta constituye una técnica esencial en la investigación educativa, pues permite obtener información sistemática y objetiva sobre comportamientos, actitudes y percepciones de una población determinada. En este sentido, para la recolección de la información se empleó esta técnica, ya que permitió recopilar datos de los estudiantes de las características y comportamientos relacionados con la actividad física de los estudiantes, considerando las dimensiones de tipo, frecuencia e intensidad.

#### Instrumento

El instrumento aplicado a los estudiantes fue el “Cuestionario de Actividad Física para estudiantes de educación secundaria denominado” PAQ-A, elaborado por Kowalski et al. (2004). El instrumento fue adaptado al contexto del estudio. Mide niveles de práctica de actividad física en las dimensiones: a) práctica de actividad física de intensidad leve, moderada y vigorosa; b) tipo de actividad y c) frecuencia de la práctica de actividad física, en el transcurso de los últimos 7 días de la semana. El instrumento es aplicable para escolares del nivel secundaria. Considera 12 preguntas que miden diferentes categorías de la práctica de actividad física durante el día, ya sea en el colegio o fuera de ella. La pregunta 1 sufrió una adaptación cultural al contexto de la región Ayacucho; en algunas preguntas se ha agregado la pregunta referida a la intensidad de práctica, ya sea en la mañana, tarde, noche o fin de semana.

La escala es tipo Likert y ordinal:

<b>Categoría</b>	<b>Puntuación</b>
Leve:	1
Moderada:	2
Vigorosa:	3

En otras preguntas se mide la frecuencia según el número de días de práctica, las que han establecido en la siguiente escala:

<b>Frecuencia</b>	<b>Puntuación</b>
Ninguna vez	0
1 vez	1
2 veces	2
3 veces	3
4 veces	4
5 veces	5
6 veces	6
7 veces	7

### **3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos**

#### **Validez**

Para validar el “Cuestionario de Actividad Física para estudiantes de educación secundaria denominado” PAQ-A, se requirió la experticia de tres especialistas para la validación, la opinión obtenida es el siguiente veredicto:

<b>Expertos</b>	<b>Suficiencia</b>	<b>Opinión</b>
Experto 1: Licenciado en Educación Física	Si	Aplicable
Experto 2: Licenciado en Educación Física	Si	Aplicable
Experto 3: Licenciado en Educación Física	Si	Aplicable

#### **Confiabilidad**

El cuestionario se sometió al análisis estadístico denominado alfa de Cronbach en un grupo de estudiantes piloto de 20 participantes, tanto varones como mujeres. El resultado fue de 0.868, considerado con el valor de BUENA.

### **3.10. Técnicas de procesamiento de datos**

Para el procesamiento de los datos, se aplicó la técnica de la encuesta a los estudiantes, utilizando un cuestionario el “Cuestionario de Actividad Física para estudiantes de educación secundaria” (PAQ-A) elaborado por Kowalski et al. (2004), que permitió recopilar la información necesaria sobre la práctica de actividad física de cada participante.

Los datos obtenidos fueron organizados inicialmente en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, para su revisión y depuración. Posteriormente, se empleó el paquete estadístico SPSS, versión 29, con el fin de realizar el análisis mediante la estadística descriptiva, presentando los resultados en tablas de frecuencias y porcentajes, lo que facilitó la interpretación clara y objetiva de las tendencias observadas en las dimensiones de tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física.

### **3.11. Aspectos éticos**

En el transcurso de la investigación se solicitó autorización al director de la institución educativa para la ejecución de la investigación correspondiente, también se solicitó el consentimiento informado de los padres y madres de familia de los estudiantes de cada grado de estudios. Asimismo, se respetó la redacción utilizando las normas APA 7ma edición, también la autoría de cada referencia bibliográfica y evitar el plagio de datos de autores.

## Capítulo IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 2**

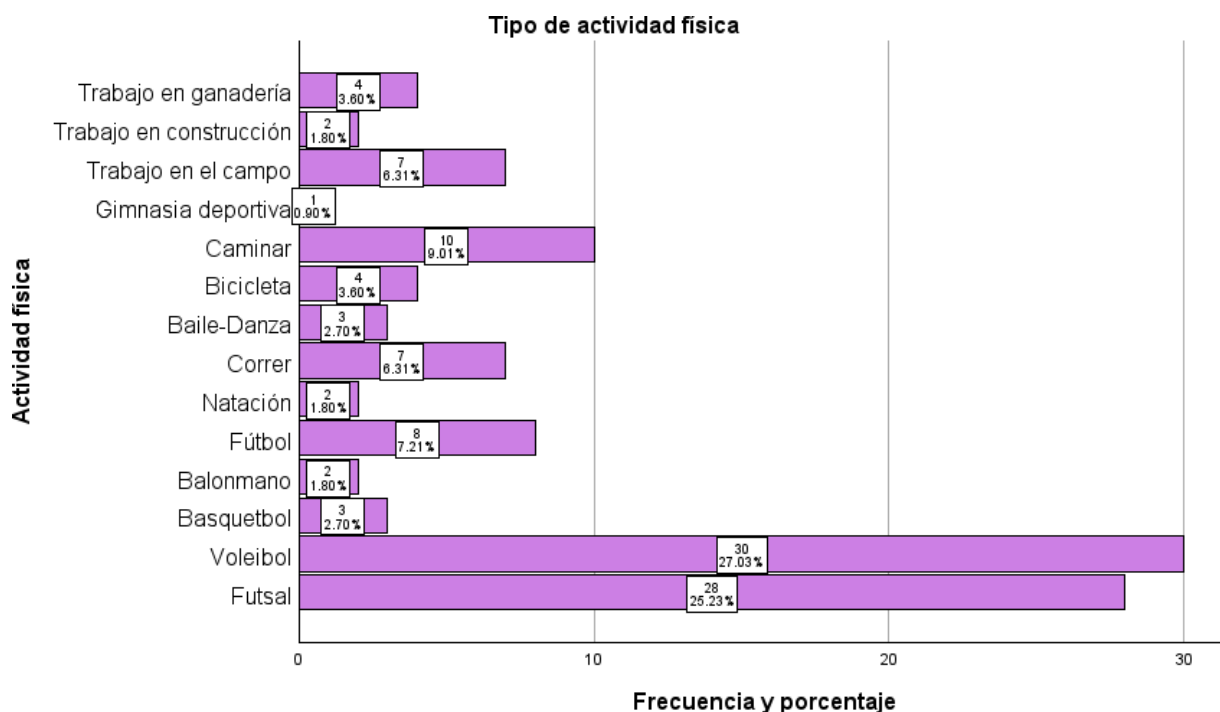
*Tipo de actividad física practicada por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Tipo de actividad física</b>		
<b>Actividad física</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Jugar futsal	28	25.2
Jugar vóleybol	30	27.0
Jugar básquetbol	3	2.7
Jugar balonmano	2	1.8
Jugar fútbol	8	7.2
Nadar	2	1.8
Correr	7	6.3
Bailar/danza	3	2.7
Montar en bicicleta	4	3.6
Caminar por un tiempo prolongado	10	9.0
Practicar gimnasia deportiva	1	0.9
Realizar trabajos en el campo	7	6.3
Realizar trabajos de construcción	2	1.8
Realizar trabajo de ganadería	4	3.6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Nota: base de datos

**Figura 1**

*ráfico de barras de tipo de actividad física practicada por estudiantes de educación secundaria*



En la tabla 2 y gráfico 1, los resultados muestran una amplia variedad de actividades físicas realizadas por los escolares. Las prácticas más frecuentes se relacionan con deportes colectivos. En primer lugar, destaca el vóleibol con un 27.0%, seguido del futsal con un 25.2%, evidenciando una clara preferencia por actividades deportivas de cooperación-oposición que suelen ser promovidas en el ámbito escolar. En menor medida, también se reporta la práctica del fútbol (7.2%) y el correr (6.3%).

Asimismo, se identifican actividades de desplazamiento y recreativas como caminar por un tiempo prolongado (9.0%), montar en bicicleta (3.6%) y bailar o realizar danza (2.7%). Por otro lado, algunas actividades muestran menor participación, tales como balonmano (1.8%), natación (1.8%), gimnasia deportiva (0.9%) y básquetbol (2.7%).

Finalmente, es importante resaltar la presencia de actividades relacionadas al contexto sociocultural de los estudiantes, como realizar trabajos en el campo (6.3%), labores

de ganadería (3.6%) y de construcción (1.8%), lo que revela que parte de su actividad física cotidiana se vincula con tareas de esfuerzo físico propias de su entorno familiar y comunitario.

### Tabla 3

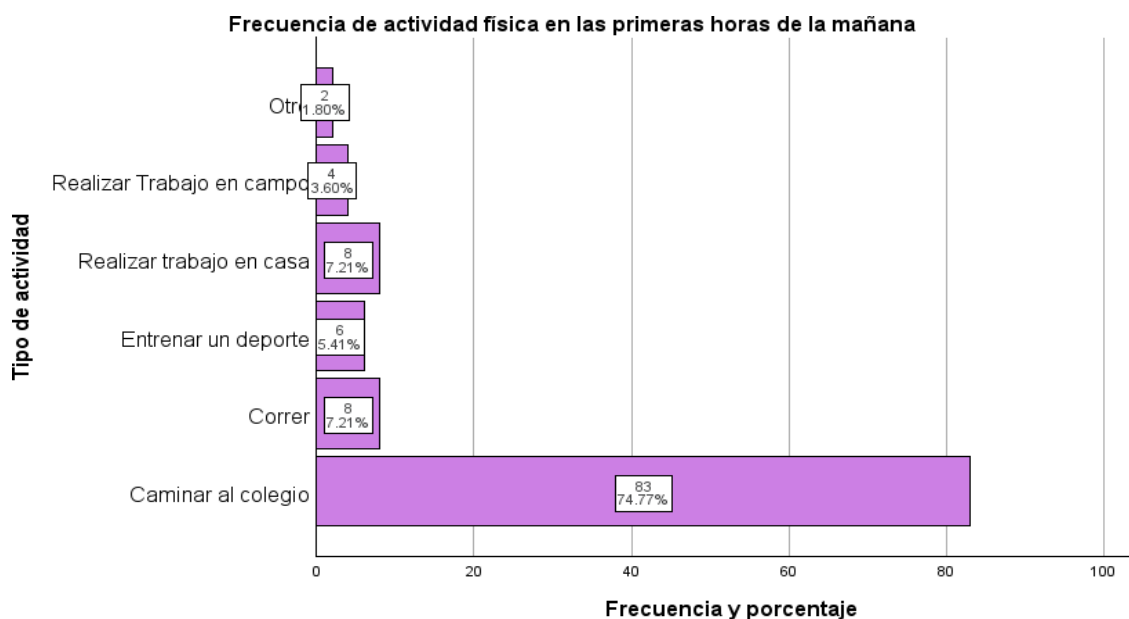
*Frecuencia de actividad física practicada durante las primeras horas de la mañana por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Frecuencia de actividad física en las primera horas de la mañana</b>		
<b>Tipo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Caminar al colegio	83	74.8
Correr	8	7.2
Entrenar un deporte	6	5.4
Realizar trabajo en casa	8	7.2
Realizar Trabajo en campo	4	3.6
Otro	2	1.8
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 2**

*Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada en las primeras horas de la mañana*



La tabla 3 y gráfico 2, muestran que una gran mayoría de los escolares realiza actividad física vinculada al desplazamiento activo hacia el colegio, siendo caminar la actividad predominante con un 74.8% de participación. Un 7.2% de los estudiantes señala correr y otro 7.2% realizar trabajos en casa, lo que muestra que una pequeña proporción inicia el día con una intensidad mayor o con actividades físicas relacionadas a responsabilidades familiares. Solo un 5.4% refiere entrenar algún deporte por las mañanas, lo que indica una baja participación en actividades físico-deportivas organizadas en este horario. Asimismo, el 3.6% realiza trabajos en el campo y apenas un 1.8% declara otras actividades. Se deduce que, las primeras horas del día representan un periodo caracterizado principalmente por la movilidad funcional ligada al desplazamiento escolar, mientras que las actividades deportivas y de mayor intensidad física tienen una contribución limitada en este momento del día.

**Tabla 4**

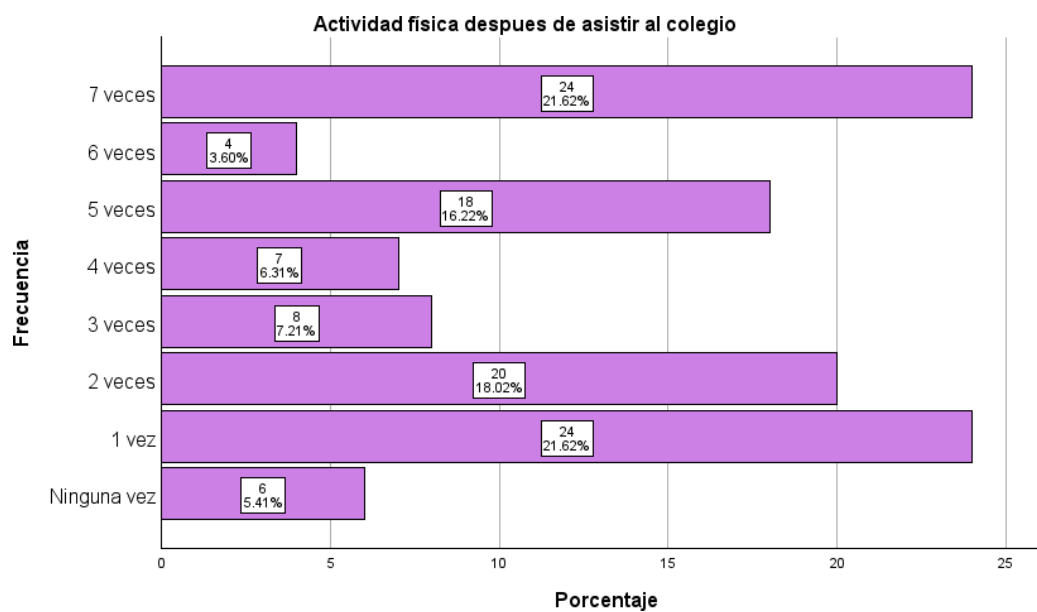
*Frecuencia de actividad física practicada después de asistir al colegio por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Frecuencia de actividad física después de asistir al colegio (tarde)</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ninguna vez	6	5.4
1 vez	24	21.6
2 veces	20	18.0
3 veces	8	7.2
4 veces	7	6.3
5 veces	18	16.2
6 veces	4	3.6
7 veces	24	21.6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 3**

*Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada después de asistir al colegio*



La tabla 4 y gráfico 3 indican que, durante las tardes, los escolares mantienen un patrón de frecuencia de actividad física muy similar al observado en las primeras horas de la mañana. En este periodo, los valores más altos se concentran en quienes realizan actividad física una vez (21.6%) y siete veces por semana (21.6%), reflejando tanto participaciones esporádicas como hábitos diarios después de ir al colegio. Asimismo, un 18.0% de los estudiantes refiere actividad física dos veces por semana, y un 16.2% la realiza cinco veces, lo que muestra que una parte considerable mantiene una práctica motriz importante fuera del horario escolar, probablemente en contextos informales o recreativos. Frecuencias intermedias como tres (7.2%) y cuatro veces por semana (6.3%) presentan menor participación. Finalmente, un 5.4% no realiza actividad física en las tardes. En consecuencia, los datos indican que la mayoría de estudiantes participa en actividades físicas vespertinas con una frecuencia regular a lo largo de la semana, aunque todavía existe un grupo con baja participación de práctica motriz en el tiempo libre.

**Tabla 5**

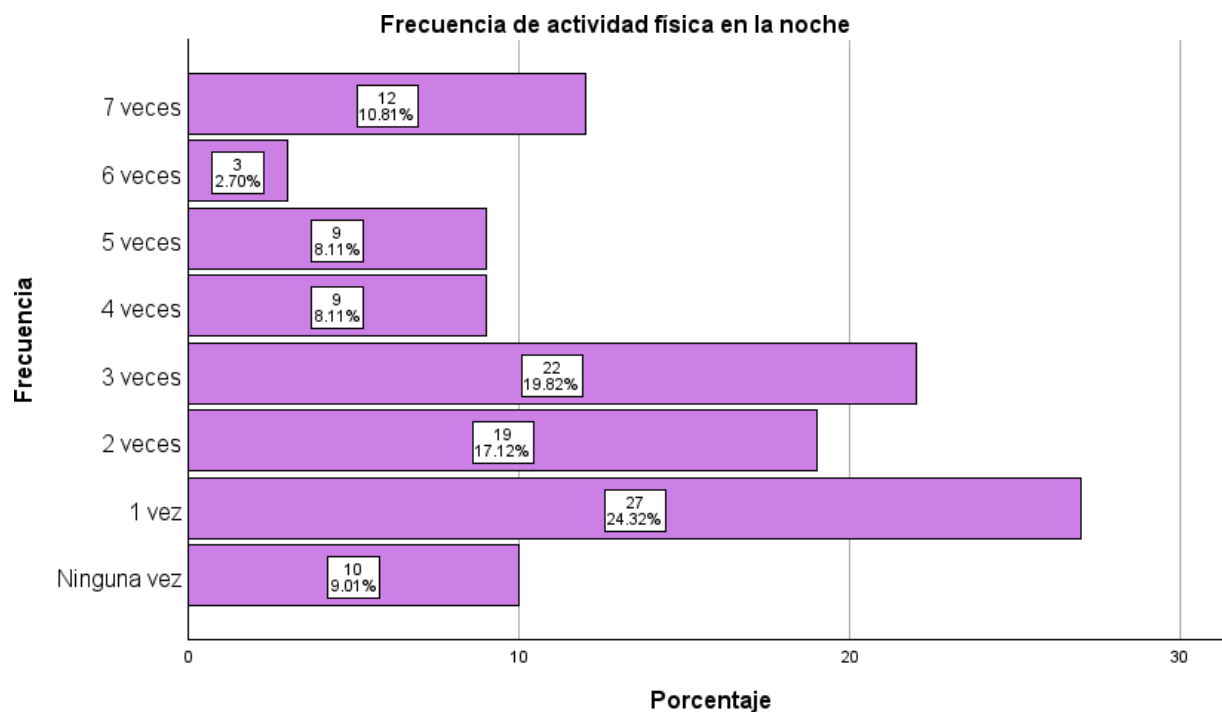
*Frecuencia de actividad física practicada en la noche por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Frecuencia de actividad física en la noche</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ninguna vez	10	9.0
1 vez	27	24.3
2 veces	19	17.1
3 veces	22	19.8
4 veces	9	8.1
5 veces	9	8.1
6 veces	3	2.7
7 veces	12	10.8
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 4**

*Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada en la noche*



La tabla 5 y gráfico 4 muestran que, la mayor concentración de estudiantes realiza actividad física entre 1 y 3 veces por semana en horario nocturno. El 24.3% practica actividad física una vez por semana en la noche. El 19.8% lo hace tres veces por semana. El 17.1% tiene una frecuencia de dos veces semanales. Por otro lado, el 9% no realiza ninguna actividad física en la noche. Un 10.8% presenta una frecuencia alta de siete veces por semana, lo que sugiere un compromiso significativo con el ejercicio nocturno. Los porcentajes para 4, 5 y 6 veces por semana oscilan entre 2.7% y 8.1%, mostrando una menor proporción de estudiantes con una práctica más constante en este horario. En consecuencia, se infiere que, se observa un patrón donde la mayoría de los estudiantes sí realiza actividad física en la noche, aunque con frecuencias bajas o moderadas, lo que puede estar condicionado por factores como carga académica, tiempo disponible, hábitos familiares o disponibilidad de espacios para la práctica deportiva.

**Tabla 6**

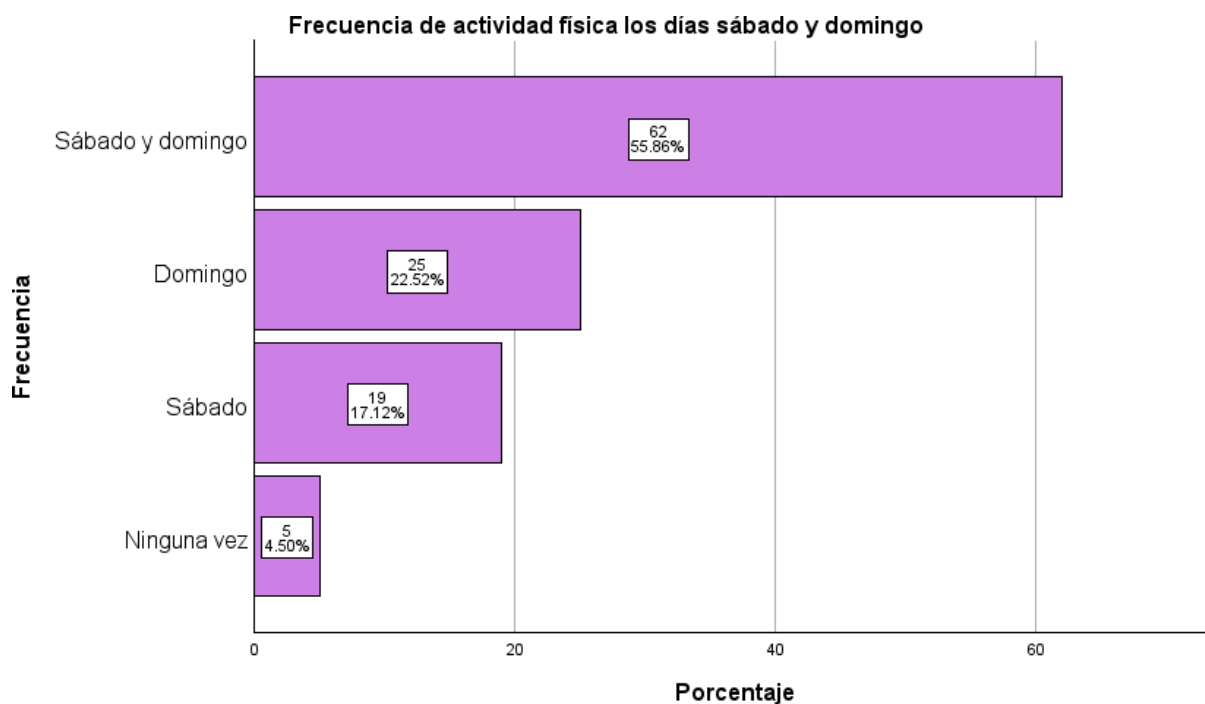
*Frecuencia de actividad física practicada los días sábado y domingo por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Frecuencia de actividad física los días sábado y domingo</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ninguna vez	5	4.5
Sábado	19	17.1
Domingo	25	22.5
Sábado y domingo	62	55.9
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 5**

*Gráfico de barras de la frecuencia de actividad física practicada los días sábado y domingo*



La tabla 6 y gráfico 5 muestran que, durante el fin de semana se registra el mayor nivel de práctica de actividad física entre los estudiantes. El 55.9% realiza actividad física tanto el sábado como el domingo, lo que evidencia una participación activa durante estos días libres. El 22.5% solo practica actividad física el domingo. El 17.1% únicamente lo hace el sábado. En contraste, solo el 4.5% no realiza actividad física ningún día del fin de semana. Se concluye que, el fin de semana representa el momento más propicio para la práctica de actividad física, en comparación con los días y horarios habituales de la semana. Esto puede deberse a: mayor tiempo libre y ausencia de obligaciones escolares, disponibilidad de espacios recreativos y actividades familiares, prevalencia de eventos deportivos y recreativos durante fines de semana. Este comportamiento sugiere que los estudiantes sí tienen interés y disposición por mantenerse activos, cuando cuentan con condiciones favorables de tiempo y contexto.

### **Tabla 7**

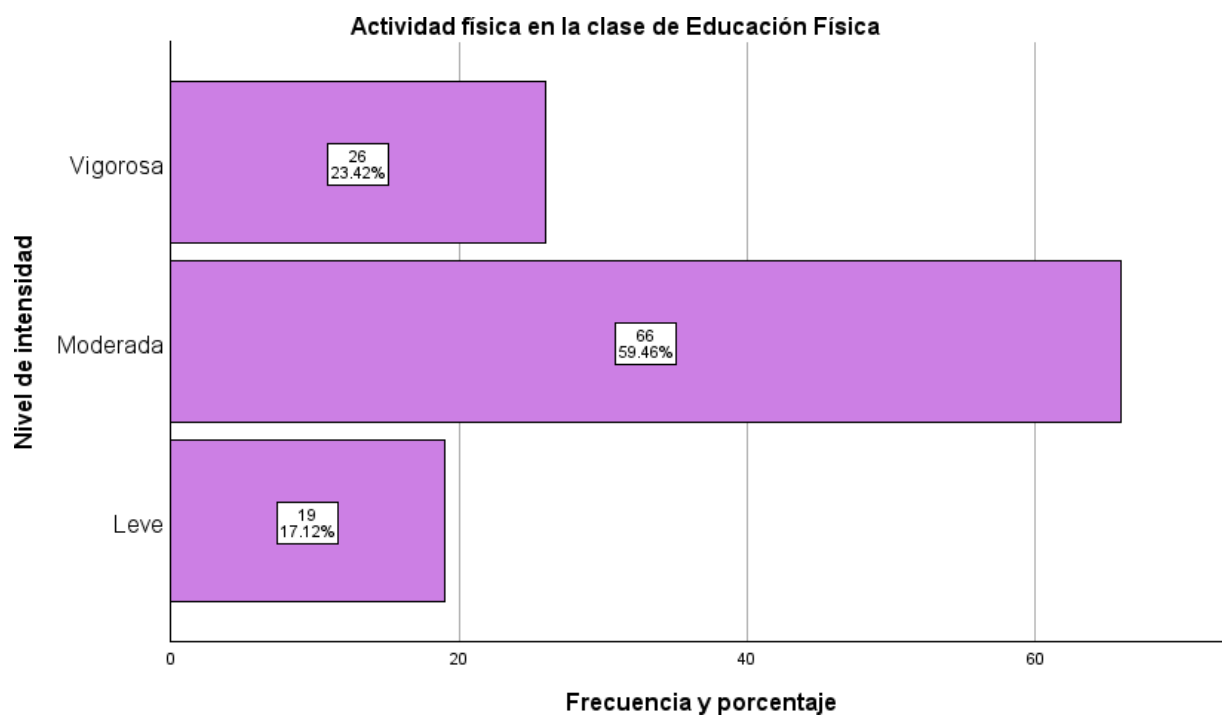
*Nivel de intensidad de actividad física practicada en la clase de Educación Física por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Intensidad de actividad física en la clase de Educación Física</b>		
<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	19	17.1%
Moderada	66	59.5%
Vigorosa	26	23.4%
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 6**

*Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física practicada en la clase de Educación Física*



En la tabla 7 y gráfico 6, los resultados permiten observar que la mayoría de los estudiantes realiza actividad física en un nivel moderado durante las clases de Educación Física, representando el 59.5% del total. Por su parte, un 23.4% desarrolla una intensidad vigorosa, lo cual indica que, aunque en menor proporción, existe un grupo de escolares que alcanza niveles de esfuerzo físico elevados durante la práctica motriz, lo que contribuye positivamente al desarrollo de la condición física, la competencia motriz y la prevención de enfermedades metabólicas. Finalmente, un 17.1% se mantiene en una intensidad leve. Se deduce que, en conjunto, la predominancia de la actividad moderada evidencia que las clases de Educación Física cumplen parcialmente con el objetivo de favorecer experiencias motrices saludables, aunque aún existe oportunidad para incrementar la proporción de actividades vigorosas que optimicen el desarrollo físico y funcional de los escolares.

**Tabla 8**

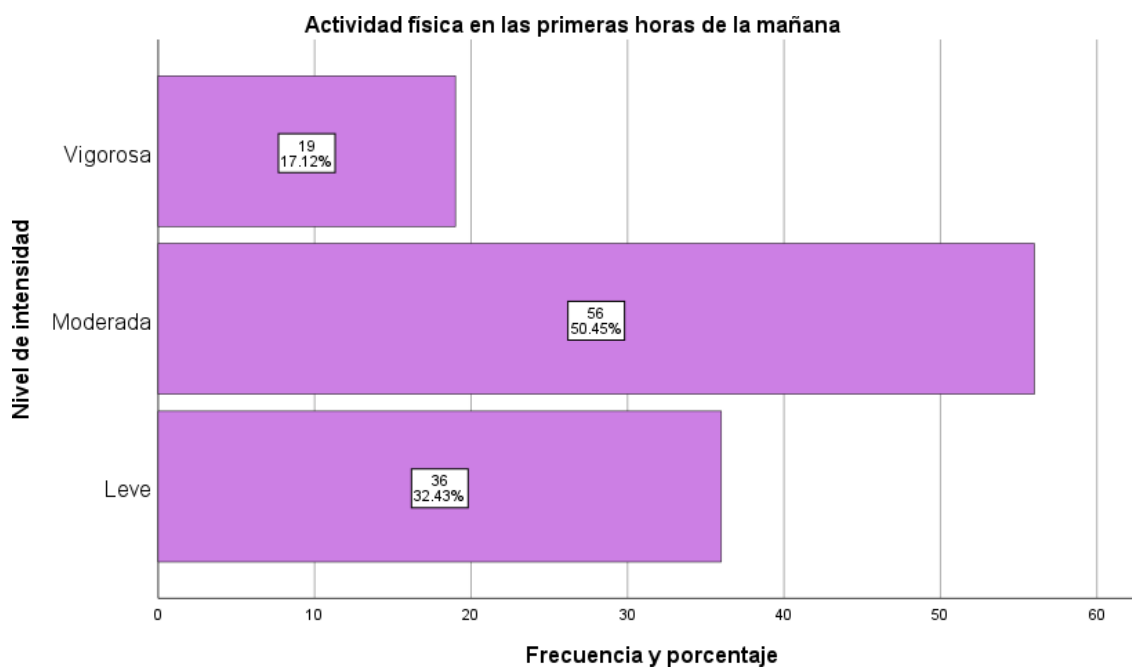
*Nivel de intensidad de actividad física en las primeras horas de la mañana por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Intensidad de actividad física en las primeras horas de la mañana</b>		
<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	36	32.4%
Moderada	56	50.5%
Vigorosa	19	17.1%
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 7**

*Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física en las primeras horas de la mañana*



En la tabla 8 y gráfico 7, los resultados indican que la intensidad de actividad física realizada por los escolares durante las primeras horas de la mañana se caracteriza mayoritariamente por esfuerzos de nivel moderado, siendo reportado por el 50.5% de los

estudiantes. En segundo lugar, un 32.4% refiere realizar actividad física leve en este periodo del día. Finalmente, solo un 17.1% señala realizar actividad física vigorosa por las mañanas. Se deduce que, al iniciar la jornada los escolares presentan niveles de actividad variados, aunque predominantemente moderados. Sin embargo, aún existe una proporción considerable que permanece en intensidades bajas, lo cual abre una oportunidad para impulsar estrategias educativas y comunitarias que fomenten una activación física más vigorosa a tempranas horas, optimizando así la preparación fisiológica y cognitiva para las actividades académicas.

### **Tabla 9**

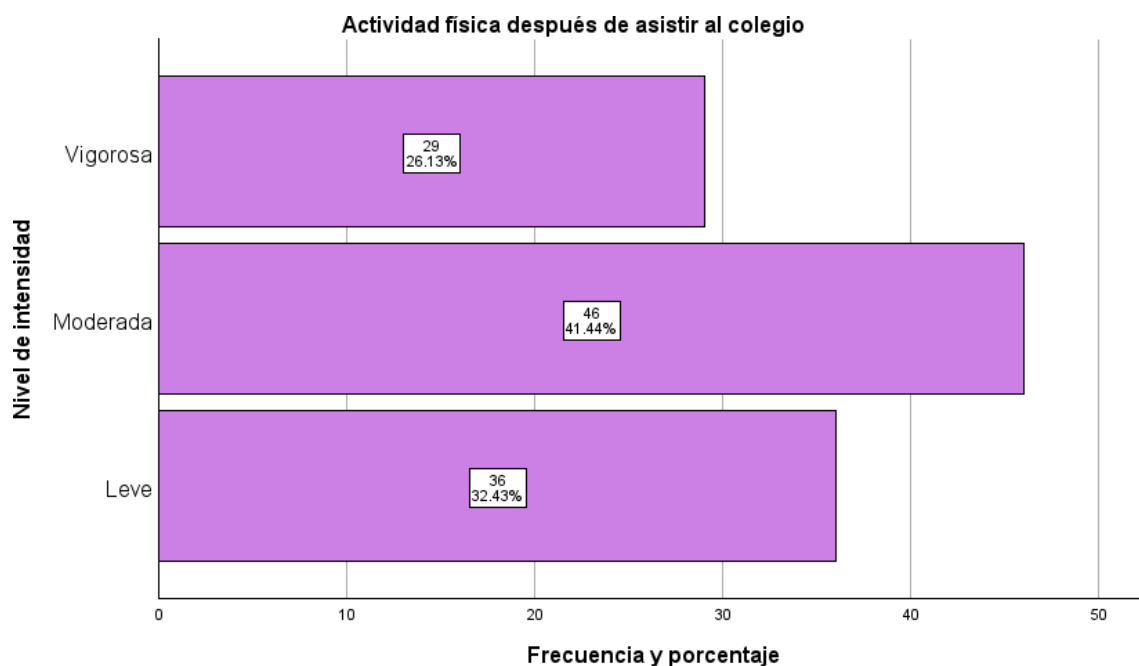
*Nivel de intensidad de actividad física después de asistir al colegio por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Intensidad de actividad física después de asistir al colegio</b>		
<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	36	32.4%
Moderada	46	41.4%
Vigorosa	29	26.2%
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 8**

*Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física después de asistir al colegio*



En la tabla 9 y gráfico 8, los datos muestran que, al culminar la jornada escolar, la mayor parte de los estudiantes realiza actividades físicas de intensidad moderada, con un 41.4% de participación. Un 26.2% de los participantes refiere realizar actividad física vigorosa. Por otro lado, el 32.4% manifiesta involucrarse en actividades de intensidad leve. De lo cual, se deduce que, después del horario escolar, la mayoría de los estudiantes continúa activa, predominando la intensidad moderada y vigorosa; sin embargo, aún existe una proporción considerable que permanece en niveles de intensidad bajo, lo que sugiere la necesidad de promover oportunidades y hábitos que incrementen la intensidad de las actividades físicas en el tiempo libre para potenciar beneficios en salud y desarrollo integral.

**Tabla 10**

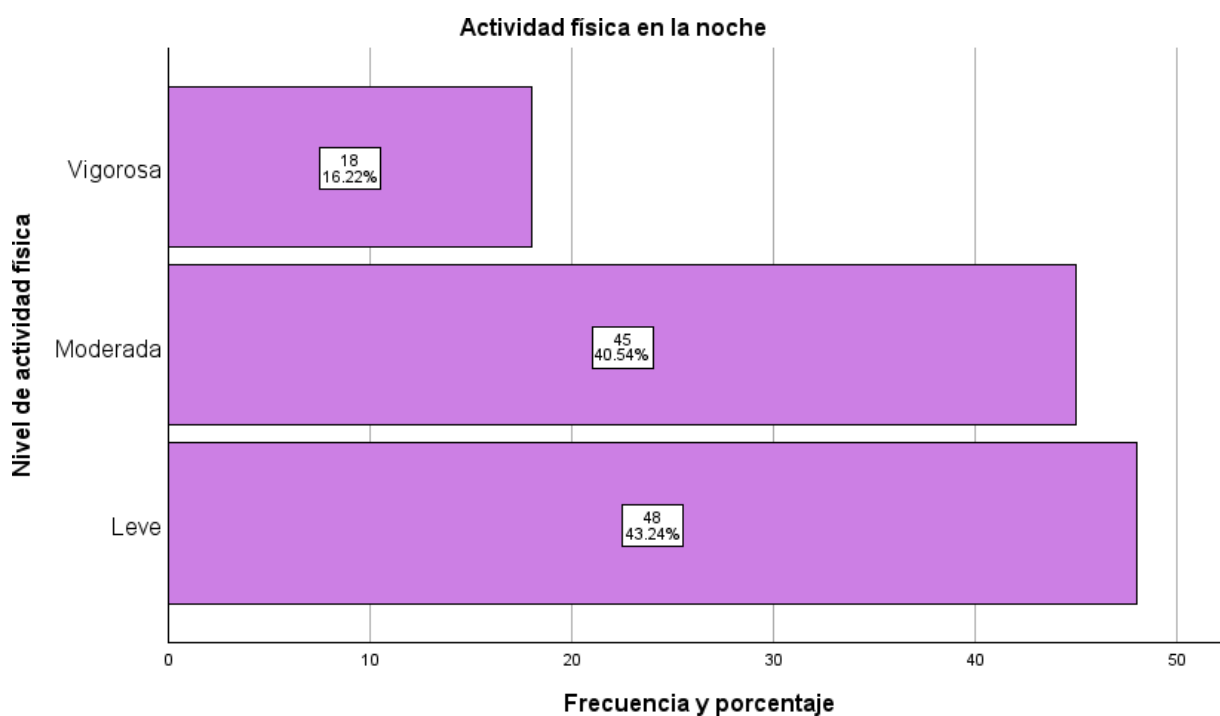
*Nivel de intensidad de actividad física en la noche por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Intensidad de actividad física en la noche</b>		
<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	48	43.2%
Moderada	45	40.5%
Vigorosa	18	16.2%
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 9**

*Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física en la noche*



En la tabla 10 y gráfico 9, los resultados evidencian que, durante el periodo nocturno, la mayoría de los escolares se mantiene en niveles de actividad física leve, representando el 43.2% del total. En segundo lugar, un 40.5% manifiesta realizar actividad física moderada por las noches. Un 16.2% de los escolares participa en actividad física vigorosa. Se deduce que, los datos muestran una tendencia a la disminución de la intensidad física conforme avanza el día, siendo la noche el periodo con mayor proporción de actividad leve. Esto refleja

patrones de ritmo circadiano y de organización familiar que influyen en la práctica motriz nocturna, y a su vez señala la necesidad de equilibrar la actividad física diaria para garantizar que los niveles recomendados para la salud sean alcanzados.

**Tabla 11**

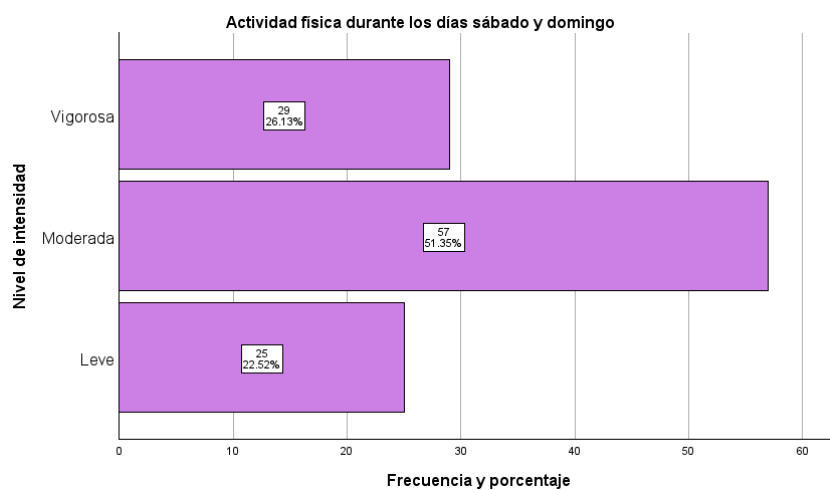
*Nivel de intensidad de actividad física durante los días sábado y domingo por estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*

<b>Intensidad de actividad física durante los días sábado y domingo</b>		
<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	25	22.5%
Moderada	57	51.4%
Vigorosa	29	26.2%
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos

**Figura 10**

*Gráfico de barras de nivel de intensidad de actividad física durante los días sábado y domingo*



En la tabla 11 y gráfico 10, los datos revelan que, los fines de semana, la actividad física de los escolares se caracteriza principalmente por una intensidad moderada, reportada

por el 51.4% de los participantes. Además, un 26.2% manifiesta realizar actividad física vigorosa. Por su parte, un 22.5% de los estudiantes refiere actividad física leve.

De lo cual, se deduce que, durante los días sábado y domingo se observa un patrón más activo que en las noches de días hábiles, predominando la intensidad moderada y vigorosa; esto refleja un comportamiento favorable para la salud y el desarrollo motor.

#### **4.2. Discusión**

La investigación tuvo como objetivo describir el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución rural del distrito de Totos, Cangallo (2025), considerando el tipo de práctica, la frecuencia de la última semana que pasó y el nivel de intensidad del esfuerzo. En relación con el tipo de actividad física, se identificó una marcada preferencia por deportes colectivos como vóleybol (27.0%) y fútbol (25.2%), lo que evidencia la influencia del contexto escolar y la cultura deportiva predominante. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Huallpa y Paquiyaury (2024) y Mujica y Vargas (2024), quienes también encontraron un predominio de actividades grupales y recreativas en adolescentes ayacuchanos. Asimismo, la participación en actividades como caminar y correr está directamente relacionada con los desplazamientos cotidianos y la dinámica de vida rural, lo cual confirma la relevancia del entorno en la construcción de la experiencia motriz, tal como sostiene la praxiología motriz (Parlebas, 2001).

En cuanto a la frecuencia, se observa que la práctica física se mantiene durante toda la semana, con una mayor constancia en las mañanas y los fines de semana, donde el 55.9% de estudiantes reporta realizar actividad física tanto sábado como domingo. Estos resultados concuerdan con lo reportado por Sanz-Martín (2024), quien señala que el entorno rural y el apoyo entre pares favorecen la práctica activa incluso fuera del ámbito escolar.

Respecto al nivel de intensidad, predomina la actividad de intensidad moderada, tanto en la clase de Educación Física (59.5%) como fuera de ella (41.4% en la tarde y 50.5% en la mañana). Tales hallazgos coinciden con estudios nacionales y regionales como los de López et al. (2023), Huallpa y Paquiyauri (2024) y Mujica y Vargas (2024), los cuales también reportan niveles moderados de esfuerzo físico en adolescentes. Sin embargo, estos niveles aún se sitúan por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que representa un desafío educativo y de salud pública. En concordancia con autores como Jiménez et al. (2021), fortalecer el hábito de práctica físico-deportiva en la adolescencia es fundamental para la protección de la salud física y mental y la promoción de estilos de vida sostenibles.

Desde la perspectiva internacional, los hallazgos también se articulan con los resultados de Ruiz et al. (2021), al mostrar que la práctica física en jóvenes se asocia con mejores niveles de condición física, aunque no necesariamente con indicadores antropométricos, lo cual es compatible con el enfoque descriptivo de este estudio.

Asimismo, las implicaciones para el contexto educativo rural, los resultados de esta investigación permiten plantear alcances importantes para el entorno escolar rural andino:

- Fortalecer el rol de la Educación Física como promotora de estilos de vida activos, aumentando la presencia de actividades vigorosas en la planificación semanal para alcanzar las recomendaciones internacionales de actividad física moderada-vigorosa.
- Aprovechar el entorno natural y la cultura motriz local como recurso pedagógico para diversificar experiencias motrices más allá de los deportes colectivos, incorporando actividades al aire libre, caminatas guiadas, juegos tradicionales, trabajos comunitarios activos y prácticas propias del contexto rural.

- Promover redes de apoyo entre pares y familias, considerando que la práctica acompañada es un predictor importante de adherencia y disfrute en la adolescencia rural (Sanz-Martín, 2024).
- Reforzar la infraestructura y los espacios recreativos comunitarios, gestionando alianzas con la municipalidad, programas de salud y organizaciones locales que permitan incrementar oportunidades de acción corporal.
- Prevenir la reducción progresiva de la actividad física en edades mayores, como señalan Jiménez et al. (2021), asegurando estrategias específicas de motivación para mujeres y adolescentes mayores, quienes suelen ser los grupos más vulnerables a la inactividad.

En conclusión, se ponen en evidencia que, aunque los escolares del distrito de Totos muestran prácticas físicas moderadas y una buena frecuencia semanal, la institución educativa tiene la responsabilidad de impulsar mayores niveles de intensidad y variedad en las actividades, garantizando así el derecho a la práctica física y al desarrollo integral de los adolescentes de las zonas rurales.

## CONCLUSIONES

Tomando en cuenta los objetivos planteados, las conclusiones establecidas son:

### **Primera conclusión:**

En relación con los tipos de actividad física practicados por los escolares, se observa una clara preferencia por los deportes colectivos promovidos en el contexto escolar, destacando el vóleybol (27.0%) y el fútbol (25.2%) como las actividades más frecuentes. Actividades como el fútbol (7.2%), correr (6.3%) y caminar por tiempo prolongado (9.0%) también presentan una participación relevante. En contraste, prácticas como la gimnasia deportiva (0.9%), balonmano (1.8%) y natación (1.8%) muestran una participación mínima. Asimismo, cerca del 11.7% de los estudiantes desarrolla actividad física vinculada al trabajo rural y familiar (campo, construcción y ganadería). Se concluye que, los resultados reflejan que la práctica motriz se concentra principalmente en actividades recreativas y deportivas grupales, complementadas por acciones físicas propias del entorno sociocultural de los estudiantes participantes en el estudio.

### **Segunda conclusión:**

La mayoría de los estudiantes presenta una frecuencia regular de actividad física a lo largo de la semana, destacando que caminar al colegio es la actividad más predominante con un 74.8%, especialmente en las primeras horas de la mañana. Además, en términos de continuidad semanal, se observa que el 55.9% realiza actividad física tanto sábado como domingo, lo cual confirma que el fin de semana es el periodo donde muestran mayor compromiso con la práctica motriz. Sin embargo, un porcentaje menor, aunque relevante, entre 4.5% y 9% según el momento del día, no realiza actividad física en algunos espacios de la semana, lo que sugiere la necesidad de promover oportunidades de práctica física más constantes durante los días escolares.

**Tercera conclusión:**

Los resultados muestran que la mayoría de los escolares realiza actividad física en nivel moderado, tanto en la clase de Educación Física (59.5%) como después del colegio (41.4%) y durante las mañanas (50.5%), lo que indica un patrón motriz activo en gran parte del día. Sin embargo, la práctica de actividad vigorosa presenta valores menores, especialmente en la noche (16.2%), aunque aumenta los fines de semana (26.2%), momento en el que los estudiantes disponen de mayor tiempo libre. Aun así, entre el 17% y 43% de los estudiantes permanecen en intensidad leve según el momento del día, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias que fomenten actividades más exigentes para alcanzar los niveles de intensidad recomendados para la salud de los escolares de la zona rural en mención.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda que los docentes de Educación Física amplíen la oferta de actividades más allá de los deportes colectivos, incorporando prácticas individuales, recreativas y al aire libre que motiven la participación de todos los estudiantes y fomenten el desarrollo de distintas habilidades motrices tanto en la zona urbana como en la zona rural.

Dado que la mayoría de estudiantes mantiene un nivel moderado de intensidad, se sugiere implementar estrategias didácticas que incrementen progresivamente la intensidad durante las sesiones de aprendizaje y que los estudiantes integren actividades vigorosas en su rutina diaria para fortalecer su condición física y salud integral.

Se recomienda incentivar actividades físicas extracurriculares, como programas recreativos, clubes deportivos escolares o proyectos comunitarios, que animen a los estudiantes a sostener una práctica frecuente durante toda la semana, incluyendo fines de semana, consolidando así estilos de vida activos desde la adolescencia en el contexto educativo rural de la investigación.

Hacer de conocimiento y masificación de la Resolución Ministerial N° 181-2025-MINSA (Documento Técnico: Guía de actividad física según curso de vida) en la educación básica.

## Referencias

- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. 4° Ed. Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.  
<https://bibliotecadigital.utn.edu.ec/files/original/fb0b0cfee2ae990609933d17c6890848960051aa.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.  
[https://books.google.com.pe/books?id=VSb4\\_cVukkcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=VSb4_cVukkcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.
- CDC (2018) U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Physical activity basics*.  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity>
- Chero-Pacheco, V. (2024). *Población y muestra*. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 17(2), 66.  
<https://dx.doi.org/10.4067/s2452-55882024000200066>
- Delgado-Flores, L., & García, P. (2021). *Actividad física y salud mental en adolescentes peruanos durante la pandemia de COVID-19*. *Revista Peruana de Educación y Salud*, 3(2), 45–57.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Flores, R., Poma, S., & León, V. (2021). *Niveles de actividad física en escolares de zonas urbanas y rurales del Perú*. *Revista Científica de Educación Física*, 14(1), 33–47.
- Guthold, R., Stevens, G. Riley, L. y Bull, F. (2019). *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, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.  
[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Huallpa, G. y Paquiyauri, C. S. (2024). *Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de dos instituciones educativas, Ayacucho – 2023*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2022). *Indicadores de salud y nutrición en la población escolar peruana*. Lima: INEI.
- López, R., Neyra, C. D. & Gutiérrez, E. (2023). *Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima*. *Revista Finlay*, 13(3), 293-304. Epub 30 de septiembre de 2023.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342023000300293&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000300293&lng=es&tlng=pt).
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J.M., Arriscado, D. (2022). *Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)*, *Anales de Pediatría*, Volume 96, Issue 4, 2022, Pages 326-333, ISSN 1695-4033,  
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Kowalski, K., Crocker, P. & Donen, R. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology University of Saskatchewan 87 Campus Drive Saskatoon, SK, Canada S7N 5B2  
[https://www.prismsports.org/UserFiles/file/PAQ\\_manual\\_ScoringandPDF.pdf](https://www.prismsports.org/UserFiles/file/PAQ_manual_ScoringandPDF.pdf)
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S. A.  
[https://www.academia.edu/124226854/McMillan\\_J\\_H\\_Schumacher\\_S\\_2005\\_Investigacion\\_educativa\\_5\\_ed](https://www.academia.edu/124226854/McMillan_J_H_Schumacher_S_2005_Investigacion_educativa_5_ed)

- Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M. (2008). *Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes*. *Rev Esp Cardiol*. 2008;61(2):108-11  
<https://doi.org/10.1157/13116196>
- Maureira, F. y Flores, E. (2018). *Manual de investigación cuantitativa. Para estudiantes de Educación Física*. Bubok EDITORIAL.  
[file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Manual de investigacion cientifica para.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Manual%20de%20investigacion%20cientifica%20para.pdf)
- Ministerio de Salud (MINSa). (2023). *Estrategia nacional para la promoción de la actividad física y alimentación saludable en adolescentes 2023–2030*. Lima: MINSa.
- Mujica, I. Vargas, J. (2024). Intensidad, frecuencia y tipo de actividad física en escolares adolescentes. *Ciencia y Deporte*. ISSN 2223-1773, RNPS: 2276 Vol. 9. No. 3, septiembre-diciembre, 2024 p-e292  
<https://cienciaydeporte.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/292>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://iris.who.int/handle/10665/366042>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Ruiz, E. J., Sánchez, I. A., Rincon, A. D., Sánchez, N. D., Mendoza, D., & Lozano, S. (2021). *Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia*. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 78–98.  
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
- Sanz-Martín, D., Ramírez-Granizo, I. A., Alonso-Vargas, J. M., Ruiz-Tendero, G., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). *Influencia del apoyo de familiares y amigos en los niveles de actividad física de adolescentes de zonas rurales próximas y remotas*. *Retos*, 58, 790-795. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107089>

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: HHS.
- Vargas, P., Rivas, L. H. & Carcelén, C. G. (2023). *Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú*. *Revista Cubana de Salud Pública*, 49(3) [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662023000300005&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662023000300005&lng=es&tlng=en).

## Anexo 1

## Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	POBLACION Y MUESTRA	METODOLOGIA
<p><b>GENERAL:</b> ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b></p> <p>a) ¿Cuál es el tipo de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?</p> <p>b) ¿Cuál es la frecuencia de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?</p> <p>c) ¿Cuál es el nivel de intensidad de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025?</p>	<p><b>GENERAL:</b> Describir el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b></p> <p>a) Analizar el tipo de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.</p> <p>b) Analizar la frecuencia de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.</p> <p>c) Analizar el nivel de intensidad de actividad física que practican los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025.</p>	<p>El nivel de investigación es descriptivo, no requiere formular hipótesis.</p>	<p><b>Variable de estudio:</b> Actividad física.</p> <p><u>Dimensiones:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tipo de actividad física.</li> <li>2. Frecuencia de actividad física.</li> <li>3. Intensidad de actividad física.</li> </ol>	<p><b>MUESTRA CENSAL:</b> La muestra censal constituida por 111 estudiantes de la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo Guzmán del distrito de Totos-Cangallo durante el año 2025.</p>	<p><b>TIPO:</b> Básico</p> <p><b>NIVEL:</b> Descriptivo.</p> <p><b>DISEÑO:</b> transversal descriptivo</p> <p><b>METODO:</b> Analítico-sintético y estadístico</p> <p><b>TECNICA:</b> La encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionario de actividad física para estudiantes de educación secundaria (PAQ-A).</p> <p><b>ANÁLISIS DE DATOS</b> Tablas de frecuencia y porcentaje</p>

## Anexo 2

### Instrumento

#### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A) (Kowalski et al. 2004)

Estimado (a) 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:**

<b>*Tipo de actividad física</b>	Practicar deportes, caminar, correr, realizar ejercicios físicos, bailar, realizar actividades en casa, en el campo, transportando objetos, entre otras.
<b>**Frecuencia de actividad física:</b>	Es el número de veces (días) durante la semana que practicas actividad física.
<b>***Intensidad de actividad física: se clasifica en:</b>	<p><b><u>Intensidad leve</u></b> (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><b><u>Intensidad moderada</u></b> (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><b><u>Intensidad vigorosa</u></b> (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 EN TU TIEMPO LIBRE

**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**, SOLO MARCA **UNA** de las actividades que practicaste con **mayor**



## FRECUENCIA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA EN LAS PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA

**Pregunta 3.** En los últimos 7 días ¿qué actividad física realizaste entre las 6:00 a 8:00 de la mañana aproximadamente? (Marca con una **X** el tipo de actividad física)

Caminar hacia el colegio	
Correr	
Entrenar algún deporte	
Realizar trabajo en casa	
Realizar trabajo en el campo	
Especifique otra/s actividad/es:	

**Pregunta 4.** ¿Con qué intensidad lo realizaste? (marca con una **X** una de las alternativas)

Intensidad baja	
Intensidad moderada	
Intensidad alta	

## DESPUÉS DE IR AL COLEGIO

**Pregunta 5.** En los últimos 7 días, después de ir al colegio ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una **X** una de las alternativas)

Ninguna vez	
1 vez en la última semana	
2 veces en la última semana	
3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces en la última semana	
6 veces en la última semana	
7 veces en la última semana	

**Pregunta 6.** ¿Con qué intensidad lo realizaste? (marca con una **X** una de las alternativas)

Intensidad baja	
Intensidad moderada	
Intensidad alta	

**EN LA NOCHE**

**Pregunta 7.** En los últimos 7 días, durante la noche de 6:00 a 8:00 aproximadamente ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una **X** una de las alternativas)

Ninguna vez	
1 vez en la última semana	
2 veces en la última semana	
3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces en la última semana	
6 veces en la última semana	
7 veces en la última semana	

**Pregunta 8.** ¿Con qué **intensidad** lo realizaste? (marca con una **X** una de las alternativas)

Intensidad baja	
Intensidad moderada	
Intensidad alta	

**LOS DÍAS SÁBADO Y DOMINGO**

**Pregunta 9.** El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? Marca con una **X** la más frecuente.

Ninguna vez	
Sábado	
Domingo	
Sábado y domingo	

**Pregunta 10.** ¿Con qué **intensidad** lo realizaste? (marca con una **X** una de las alternativas)

Intensidad baja	
Intensidad moderada	
Intensidad alta	

**DÍA E INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA SEMANA**

**Pregunta 11.** Señala **qué intensidad** de actividad física realizaste con mayor frecuencia durante **la semana**. **MARCA UN SOLO DÍA**

Intensidad \ Días	Intensidad Baja	Intensidad Moderada	Intensidad Alta
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

**Pregunta 12.** ¿Algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas durante la última semana?

Si	
No	

Gracias por tu atención.

## Anexo 3

## Validez del instrumento

**TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO**

Constancia de validez de contenido del instrumento: **CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A) (Kowalski et al. 2004)**

**Instrucción:**

- Marcar uno (1) en el recuadro SI o cero (0) en el recuadro 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.

N°	DIMENSIONES / Ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Dimensión 1: Tipo de actividad física</b>								
	Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días?	1		1		1		
<b>Dimensión 2: Frecuencia de actividad física</b>								
	Pregunta 2. Durante la clase 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)	1		1		1		
	Pregunta 3. En los últimos 7 días ¿qué actividad física realizaste entre las 6:00 a 8:00 de la mañana aproximadamente? (Marca con una X el tipo de actividad física)	1		1		1		
	Pregunta 5. En los últimos 7 días, después de ir al colegio ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 7. En los últimos 7 días, durante la noche de 6:00 a 8:00 aproximadamente ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 9. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? Marca con una X la más frecuente: sábado, domingo o sábado y domingo.	1		1		1		
	Pregunta 11. Señala qué día y con qué intensidad realizaste actividad física con mayor frecuencia durante la semana. (marca un solo día)	1		1		1		
<b>Dimensión 3: Intensidad de actividad física</b>								
	Preguntas 4, 6, 8 y 10: Intensidad Baja Intensidad Media Intensidad Alta	1		1		1		

**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.

**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: **PARIONA CAHUANA, JUAN**
2. DNI: **88217764**
3. Especialidad del validador: **EDUCACIÓN FÍSICA**
4. Grado de estudios del validador: **DOCTOR**

Ayacucho, 20 de octubre del 2025.

Firma: .....

Cargo: Docente-UNSCH





### TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO

Constancia de validez de contenido del instrumento: **CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A) (Kowalski et al. 2004)**

**Instrucción:**

- Marcar uno (1) en el recuadro SI o cero (0) en el recuadro 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.

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Tipo de actividad física</b>								
	Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días?	1		1		1		
<b>Dimensión 2: Frecuencia de actividad física</b>								
	Pregunta 2. Durante la clase 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)	1		1		1		
	Pregunta 3. En los últimos 7 días ¿qué actividad física realizaste entre las 6:00 a 8:00 de la mañana aproximadamente? (Marca con una X el tipo de actividad física)	1		1		1		
	Pregunta 5. En los últimos 7 días, después de ir al colegio ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 7. En los últimos 7 días, durante la noche de 6:00 a 8:00 aproximadamente ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 9. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? Marca con una X la más frecuente: sábado, domingo o sábado y domingo.	1		1		1		
	Pregunta 11. Señala qué día y con qué intensidad realizaste actividad física con mayor frecuencia durante la semana. (marca un solo día)	1		1		1		
<b>Dimensión 3: Intensidad de actividad física</b>								
	Preguntas 4, 6, 8 y 10: Intensidad Baja Intensidad Media Intensidad Alta	1		1		1		

**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.

**Criterios de validación**

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

**Datos del validador**

1. Apellidos y nombres del juez validador: *Madueño García, Ciro Augusto*  
 2. DNI: *28276888*  
 3. Especialidad del validador: *Educación Física*  
 4. Grado de estudios del validador: *Doctor en Educación*

Ayacucho, 20 de octubre del 2025.

Firma: .....

Cargo: Docente-UNSC

### TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTO

Constancia de validez de contenido del instrumento: **CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A) (Kowalski et al. 2004)**

**Instrucción:**

- Marcar uno (1) en el recuadro Si o cero (0) en el recuadro 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.

N°	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión 1: Tipo de actividad física</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
	Pregunta 1. ¿Has realizado alguno de los siguientes tipos de actividad física en los últimos 7 días?	1		1		1		
<b>Dimensión 2: Frecuencia de actividad física</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
	Pregunta 2. Durante la clase 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)	1		1		1		
	Pregunta 3. En los últimos 7 días ¿qué actividad física realizaste entre las 6:00 a 8:00 de la mañana aproximadamente? (Marca con una X el tipo de actividad física)	1		1		1		
	Pregunta 5. En los últimos 7 días, después de ir al colegio ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 7. En los últimos 7 días, durante la noche de 6:00 a 8:00 aproximadamente ¿cuántas veces hiciste actividad física? (Marca con una X una de las alternativas)	1		1		1		
	Pregunta 9. El último fin de semana ¿qué día/s hiciste actividad física? Marca con una X la más frecuente: sábado, domingo o sábado y domingo.	1		1		1		
	Pregunta 11. Señala qué día y con qué intensidad realizaste actividad física con mayor frecuencia durante la semana. (marca un solo día)	1		1		1		
<b>Dimensión 3: Intensidad de actividad física</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
	Preguntas 4, 6, 8 y 10: Intensidad Baja Intensidad Media Intensidad Alta	1		1		1		

**Definiciones:**

- <sup>1</sup>Pertinencia** : El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**<sup>2</sup>Relevancia** : El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**<sup>3</sup>Claridad** : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Criterios de validación**

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

**Datos del validador**

1. Apellidos y nombres del juez validador: Indalecio Mujica Bermúdez DNI: 8277172
2. Especialidad del validador: Licenciado en Educación Física.
3. Grado de estudios del validador: Doctor.

Ayacucho, 17 de octubre del 2025.

Firma:  .....

Cargo: Docente-UNSCH

### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

Título del proyecto de tesis: **Actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025**

Nombre del instrumento: **CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (PAQ-A)** (Kowalski et al. 2004)


#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENO				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio															80					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables															80					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica															80					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica															80					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad															80					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores															80					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos															80					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores															80					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación															80					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación															80					

PROMEDIO DE VALORACION : 80%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : a) Deficiente ( )    b) Baja ( )    c) Regular ( )    d) Buena( X )    e) Muy Buena ( )

<b>Nombres y Apellidos</b>	Indalecio Mujica Bermúdez
<b>DNI</b>	28277182
<b>Especialidad</b>	Educación Física
<b>Grado Académico</b>	Doctor
<b>Mención</b>	Administración de la Educación

<b>Lugar y Fecha</b>	Ayacucho, 17 de octubre de 2025	 Firma
----------------------	---------------------------------	--

## Anexo 4

### Confiabilidad del instrumento

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.868	10

#### Resumen de procesamiento de casos

Casos	N		%	
	Válido	Excluido <sup>a</sup>	Total	Total
	20	0	20	100.0
			20	100.0

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

#### 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	15.85	21.292	.424	.868
VAR00002	16.10	20.305	.560	.857
VAR00003	16.15	18.976	.695	.846
VAR00004	16.35	21.503	.614	.856
VAR00005	15.95	19.734	.630	.852
VAR00006	15.45	20.155	.531	.860
VAR00007	16.15	18.976	.695	.846
VAR00008	16.35	21.503	.614	.856
VAR00009	15.95	19.734	.630	.852
VAR00010	15.45	20.155	.531	.860

7: Visible: 10 de 10 variables

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	var	var	var	var	var	var	var	var	var
1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3									
2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1									
3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3									
4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1									
5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
6	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1									
7	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2									
8	1	1	1	2	2	3	1	2	2	3									
9	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2									
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
11	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2									
12	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3									
13	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3									
14	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3									
15	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2									
16	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3									
17	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3									
18	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2									
19	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3									
20	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3									
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			

Visión general **Vista de datos** Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO Clásico

19:40 27/11/2025

## Anexo 5 Base de datos

IE Juan Pablo Vizcardo y Guzmán-Totos- 2025																											
Estudiantes	TIPO DE AF													INTENSIDAD DE AF				FRECUENCIA									
	¿Has realizado alguna de las siguientes actividades físicas en los últimos 7 días?													AF_clase de EF	AF_1ra_h ora_mañana	AF_despu es de E	AF_noche	AF_sábado/domingo	AF_intensidad_semana	AF_1ra_h ora_mañana	AF_despu es de E	AF_noche	AF_sábado/domingo				
	Futsal	Voleibol	Básquetbol	Balónmano	Fútbol	Natación	Correr	Aeróbicos	Danza /baile	Bicicleta	Caminar	Gimnasia deportiva	Trabajo_campo											Trabajo_construcción	Trabajo_s anadería	Trabajo_transportando objetos	Trabajo_c arga y descarga
E1*					1								1				3	3	1	1	3	3	1	1	7	2	
E1*																1		3	1	2	3	2	3	1	2	1	2
E1*																		3	3	3	1	2	3	3	2	2	3
E1*		1																3	2	3	2	1	3	3	1	6	1
E1*																		2	2	1	1	1	2	1	1	1	3
E1*																		2	2	2	3	1	2	5	2	2	1
E1*	1																	1	3	1	1	2	1	1	2	7	3
E1*																		1	3	1	2	2	3	1	1	1	1
E1*																		1	2	1	1	2	2	4	2	4	2
E1*																		3	3	2	1	1	1	5	6	1	1
E1*																		2	2	3	1	3	2	3	7	2	2
E1*																		2	1	1	1	1	3	1	5	5	3
E1*																		2	2	3	2	3	3	1	5	7	3
E1*																		2	1	1	1	2	3	1	7	3	3
E1*																		3	1	1	2	3	1	1	2	1	2
E1*																		2	3	1	2	3	3	1	7	7	3
E1*																		2	3	1	2	3	1	1	7	7	3
E1*																		1	3	1	1	1	2	1	1	1	3
E1*																		1	2	2	1	2	3	1	0	0	3
E1*																		3	1	1	1	1	3	1	7	1	3
E1*																		3	1	1	1	1	3	1	7	1	3
E1*																		1	2	1	2	2	1	1	7	3	3
E1*																		2	1	1	3	2	1	1	7	3	3
E1*																		1	1	1	3	2	1	1	7	3	3
E1*																		2	1	1	3	2	1	1	7	3	3
E1*																		1	1	1	1	2	1	1	7	3	3
E1*																		2	2	2	1	2	2	1	5	3	3
E1*																		1	1	1	1	2	1	1	5	3	3
E1*																		2	2	3	3	3	2	1	5	3	3
E1*																		2	2	3	3	3	6	5	3	3	
E1*																		3	2	3	2	1	3	1	5	5	2
E1*																		2	1	2	1	1	3	0	3	3	3
E1*																		2	1	2	1	1	3	0	3	3	3
E1*																		1	1	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		1	2	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		1	2	2	1	3	1	0	0	1	1
E1*																		2	1	1	1	2	1	2	6	3	3
E1*																		2	3	3	2	3	1	7	6	3	3
E1*																		2	3	3	2	3	1	7	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	7	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	7	3	3	3
E1*																		2	2	1	1	1	3	1	4	6	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	4	6	4	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	1	3	3	3
E1*																		1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
E1*																		1	2	1	1	2	1	1	7	1	3
E1*																		2	2	3	1	2	2	1	3	0	3
E1*																		2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
E1*																		2	3	3	3	3	1	7	4	3	3
E1*																		2	2	2	2	3	1	5	1	1	1
E1*																		2	1	2	1	1	3	1	5	5	2
E1*																		2	1	2	1	1	3	0	3	3	3
E1*																		2	1	2	1	1	3	0	3	3	3
E1*																		3	2	3	2	1	3	1	5	1	1
E1*																		2	2	2	2	2	1	5	5	2	1
E1*																		2	1	2	1	1	3	0	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		1	2	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		1	2	2	2	2	1	4	4	4	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
E1*																		2	2	2	2	2	1</				

## Anexo 6

### Autorización

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN" DE SECUNDARIA, EXPIDE LA PRESENTE

#### AUTORIZACIÓN:

Que la Institución Educativa "Juan Pablo Vizcardo y Guzmán" nivel secundario del Distrito de Totos, AUTORIZA, a los egresados de la UNSCH de la Escuela Profesional de Educación Física MARÍA ISABEL ZAMORA QUISURUCO con DNI. N° 71444936, la aplicación del CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS, con fines de titulación con el proyecto de investigación titulado "ACTIVIDADES FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA RURAL DEL DISTRITO DE TOTOS, CANGALLO 2025", programado para el 29-OCT-2025, invocando puntualidad, responsabilidad y buen trato de los estudiantes.

Se le expide la presente, a solicitud de los interesados para fines convenientes.

Totos, 28 de octubre del 2025.

Atentamente:



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
UNIDAD GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUAMANGA  
I.E. "JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMÁN"  
TOTOS

*Prof. Humberto Rodolfo Sánchez*

DIRECCION  
LOCEL HUAMANGA

## Anexo 7

### Resultados estadísticos

		Tipo de actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Futsal	28	25.2	25.2	25.2
	Voleibol	30	27.0	27.0	52.3
	Basquetbol	3	2.7	2.7	55.0
	Balonmano	2	1.8	1.8	56.8
	Fútbol	8	7.2	7.2	64.0
	Natación	2	1.8	1.8	65.8
	Correr	7	6.3	6.3	72.1
	Baile-Danza	3	2.7	2.7	74.8
	Bicicleta	4	3.6	3.6	78.4
	Caminar	10	9.0	9.0	87.4
	Gimnasia deportiva	1	.9	.9	88.3
	Trabajo en el campo	7	6.3	6.3	94.6
	Trabajo en construcción	2	1.8	1.8	96.4
	Trabajo en ganadería	4	3.6	3.6	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

		Mañana_frecuencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Caminar al colegio	83	74.8	74.8	74.8
	Correr	8	7.2	7.2	82.0
	Entrenar un deporte	6	5.4	5.4	87.4
	Realizar trabajo en casa	8	7.2	7.2	94.6
	Realizar Trabajo en campo	4	3.6	3.6	98.2
	Otro	2	1.8	1.8	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Tarde\_frecuencia**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguna vez	6	5.4	5.4	5.4
	1 vez	24	21.6	21.6	27.0
	2 veces	20	18.0	18.0	45.0
	3 veces	8	7.2	7.2	52.3
	4 veces	7	6.3	6.3	58.6
	5 veces	18	16.2	16.2	74.8
	6 veces	4	3.6	3.6	78.4
	7 veces	24	21.6	21.6	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Noche\_frecuencia**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguna vez	10	9.0	9.0	9.0
	1 vez	27	24.3	24.3	33.3
	2 veces	19	17.1	17.1	50.5
	3 veces	22	19.8	19.8	70.3
	4 veces	9	8.1	8.1	78.4
	5 veces	9	8.1	8.1	86.5
	6 veces	3	2.7	2.7	89.2
	7 veces	12	10.8	10.8	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Sábado\_domingo\_frecuencia**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguna vez	5	4.5	4.5	4.5
	Sábado	19	17.1	17.1	21.6
	Domingo	25	22.5	22.5	44.1
	Sábado y domingo	62	55.9	55.9	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Intensidad\_clase\_EF**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	19	17.1	17.1	17.1
	Moderada	66	59.5	59.5	76.6
	Vigorosa	26	23.4	23.4	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Primera\_hora\_mañana**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	36	32.4	32.4	32.4
	Moderada	56	50.5	50.5	82.9
	Vigorosa	19	17.1	17.1	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Después\_Colegio**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	36	32.4	32.4	32.4
	Moderada	46	41.4	41.4	73.9
	Vigorosa	29	26.1	26.1	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Noche**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	48	43.2	43.2	43.2
	Moderada	45	40.5	40.5	83.8
	Vigorosa	18	16.2	16.2	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Sábado y domingo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	25	22.5	22.5	22.5
	Moderada	57	51.4	51.4	73.9
	Vigorosa	29	26.1	26.1	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

**Anexo 8**  
**Evidencias**  
**Primer grado**



**Segundo grado**



**Tercer grado**



**4to grado:**



**Quinto grado:**





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

**HACE CONSTAR:**

Que 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 la interesada, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025**, presentado por la estudiante **María Isabel ZAMORA QUISURUCO** "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 15% 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 22 de diciembre de 2025 y boleta de venta electrónica N° 20 – 00008789.

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

Ayacucho, 29 de diciembre de 2025

c.c.: Archivo  
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
  
Dr. VÍCTOR RAÚL TOMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

# Nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025

*por* Maria Isabel ZAMORA QUISURUCO

---

**Fecha de entrega:** 24-dic-2025 01:09p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2851098437

**Nombre del archivo:** TESIS\_Mar\_a\_2025\_1\_5\_1.pdf (2.08M)

**Total de palabras:** 15284

**Total de caracteres:** 86029

# Nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	3%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to uaq Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1%

---

10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
11	revsaludpublica.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
12	digibuo.uniovi.es Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to udes-virtual Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	bibliotecas.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	revistas.uma.es Fuente de Internet	<1 %
18	Neritzel Albisua Kaperotxipi, Ilargi Gorostegi Anduaga, Arkaitz Larrinaga Undabarrena, Aitor Martinez Aguirre-Betolaza. "Desigualdade na prática de atividade física: evidências da Global Matrix 5.0 no País Basco", Retos, 2025 Publicación	<1 %
19	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo



FACULTAD DE  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA BACHILLER MARIA ISABEL ZAMORA  
QUISURUCO, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA.**

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las once de la mañana, del día miércoles treinta y uno de diciembre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Juan Pariona Cahuana (Presidente), el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025**, presentado por la bachiller en Ciencias de la Educación alumna **MARIA ISABEL ZAMORA QUISURUCO**, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

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

Siendo a horas las doce con treinta minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado Dr. Juan Pariona Cahuana (Presidente), el Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 09 de enero de 2026.



**Dr. VÍCTOR RAMÍREZ TUMBALOBOS HUAMANÍ**  
DECANO

Registro N° 064 - 2026  
Recibo de Tesorería N° 20-00011192  
Libro N° 05, folios 289 y 290  
VRTH/acc.