



FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

**“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DEL COLEGIO
SANTA ANA DE LOS JARDINES DE SAN MARTÍN DE PORRES-2019”**

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
TECNOLOGÍA MÉDICA EN LA ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN**

AUTOR

ALVARADO MESTANZA, KELLY MILAGRITOS

ASESOR

RODRÍGUEZ GARCÍA, ROSA VICENTA

JURADOS

CASTRO ROJAS, MIRIAM CORINA

QUEZADA PONTE, ELISA

MORALES YACUNTA, BETTY NERY

Lima – Perú

2021

AGRADECIMIENTOS

A DIOS por brindarme salud, fortaleza y perseverancia en mi camino.

A mis padres, por su amor incalculable, sus enseñanzas, su apoyo y motivación constante.

A mis hermanos, por su cariño, su apoyo incondicional y por compartir momentos de alegría día tras día.

A mi alma Mater, la UNFV y mi querida facultad por brindarme estos 5 años de sabiduría.

A mi asesora de tesis Dra. Rosa Rodríguez, quien, con su experiencia y sabiduría, me oriento en mi investigación.

A la Institución Educativa “Santa Ana de los Jardines”, por permitir el desarrollo de mi investigación en su sede. En especial al Dir. Elmer Lovera y al Prof. Lizandro del área de Educación Física por brindarme su tiempo y permitirme aportar con un grano de arena en la importancia de la actividad física desde el papel de mi profesión.

A todos los escolares que hicieron posible esta investigación.

DEDICATORIA

A la memoria de mis abuelos, quienes me cuidaron con amor y desde el cielo iluminan mi existencia.

A mi familia, por su entero amor y confianza.

Índice

Resumen	8
Abstract	9
I. Introducción	10
1.1 Descripción y formulación del problema.....	10
1.2 Antecedentes:.....	14
1.3 Objetivos.....	18
- Objetivo General.....	18
- Objetivos Específicos	18
1.4 Justificación.....	19
II. Marco teórico	
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	22
III. Método	
3.1 Tipo de investigación.....	33
3.2 Ámbito Temporal y espacial.....	33
3.3 Variables.....	33
3.4 Población y muestra.....	34
3.5 Instrumentos.....	35
3.6 Procedimientos.....	37
3.7 Análisis de datos.....	37
3.8 Consideraciones éticas.....	37
IV. Resultados	39
V. Discusión de resultados	53
VI. Conclusiones	55
VII. Recomendaciones	57

VIII. Referencias	59
IX. Anexos	65

Índice de Cuadros

Cuadro 1. Variables.....	31
Cuadro 2. Clasificación de Actividad Física.....	36

Índice de Figuras

Figura.1. Sexo de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines.....	39
Figura 2. Escolares del colegio Santa Ana de los Jardines según su edad.....	40
Figura 3. Actividad física en escolares con mayor frecuencia.....	41
Figura 4. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante las clases de educación física.....	42
Figura 5. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante el recreo en escolares.	43
Figura 6. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines antes y después de la lonchera.	44
Figura 7. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio hasta las 6 pm.	45
Figura 8. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio de 6 pm a 10 pm.	46
Figura 9. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines el último fin de semana.....	47
Figura.10. Opinión de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana	

de los Jardines respecto a su actividad física en la última semana.	48
Figura.11. Frecuencia semanal sobre actividad física.....	49
Figura. 12. Frecuencia de actividad física según su sexo	50
Figura. 13. Frecuencia de actividad física según su edad	51
Figura. 14. Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines.....	52

Índice de Tablas

Tabla 1. Sexo de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines.....	39
Tabla 2. Escolares del colegio Santa Ana de los Jardines según su edad.....	40
Tabla 3. Actividad física en escolares con mayor frecuencia.....	41
Tabla 4. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante las clases de educación física.	42
Tabla 5. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante el recreo en escolares.	43
Tabla 6. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines antes y después de la lonchera.	44
Tabla 7. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio hasta las 6 pm.	45
Tabla 8. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio de 6 pm a 10 pm.	46
Tabla 9. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines el último fin de semana.....	47
Tabla 10. Opinión de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines respecto a su actividad física en la última semana.	48

Tabla 11. Frecuencia semanal sobre actividad física.....	49
Tabla 12. Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines.....	52

Índice de Imágenes

Imagen 1. Solicitud aceptada.....	72
Imagen 2. Niñas de 4to de Primaria.....	76
Imagen 3. Niñas de 5to de primaria.....	76
Imagen 4. Niño de 6to de primaria.....	76
Imagen 5. Niño de 1ero de Secundaria.....	76

Resumen

La presente investigación titulada “*Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines de San Martín de Porres-2019*” tiene por objetivo determinar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de dicha institución educativa.

Es un estudio con enfoque cuantitativo, cuyo diseño es no experimental, de naturaleza descriptiva y de corte transversal. Se utilizó como instrumento el cuestionario de actividad física PAQ-C, cuya aplicación ayudo a determinar los resultados en una muestra de 150 escolares.

En los resultados se halló que, del total de los escolares participantes, el 60.7%(n=91) es considerado sedentario, el 1.3%(n=2) es considerado muy sedentario, el 29.3%(n=44) es considerado como moderadamente activos, en tanto, el 8% (n=12) es considerados como activo, mientras que solo un 0.7%(n=1) es considerado muy activo.

Entonces, se concluye que la gran mayoría de escolares participantes en el presente estudio presentan un nivel bajo de actividad física a pesar que se dedican a realizar actividades recreativas activas y/o a practicar algún deporte en específico.

Palabras claves: nivel, actividad física, escolares

Abstract

The present research entitled "*Level of physical activity in schoolchildren of the Santa Ana of the Gardens of San Martín de Porres-2019school*" aims to determine the level of physical activity that occurs in students from 8 to 14 years of said educational institution.

It is a study with a quantitative approach, whose design is non-experimental, descriptive in nature and cross-sectional. The PAQ-C physical activity questionnaire was considered as an instrument, whose assessment helped determine the results in a sample of 150 schoolchildren.

The results found that, of the total of the participating students, 60.7% (n = 91) is considered sedentary, 1.3% (n = 2) is considered very sedentary, 29.3% (n = 44) is considered as moderately active, meanwhile, 8% (n = 12) is considered as active, while only 0.7% (n = 1) is very active.

Then, it is concluded that the vast majority of the students participating in the present study have a low level of physical activity despite their dedication to active recreational activities and / or practice a specific sport.

Keywords: level, physical activity, school children

I. Introducción

La presente investigación lleva por título “Nivel de Actividad Física en escolares del colegio Santa Ana de Los Jardines de San Martín De Porres-2019”

Se debe tener en cuenta que, una pieza fundamental para la buena salud al igual que para obtener un óptimo crecimiento y desarrollo ya sea en lo físico, mental y psicológico en niños y jóvenes, es la actividad física.

En la actualidad, se ha observado que un gran número de escolares de diversas instituciones educativas y en este caso, del colegio “Santa Ana de los Jardines”, han ido reemplazando las actividades físicas que en épocas pasadas solían ser el principal quehacer de los niños y adolescentes en su tiempo libre, por aquellas actividades sedentarias que los divierte más, sin producir la fatiga que normalmente suele ser el resultado después de haber practicado deporte, juegos y otros tipos de actividad física.

Hay que mencionar además que no solo en su tiempo libre, se nota una actitud poco dinámica en los escolares, sino también durante su jornada escolar y en el mal uso de las horas del curso de Educación Física. Como consecuencia de esto, los escolares adquieren un estilo de vida inactivo, poniendo en riesgo su salud presente y futura.

He ahí la importancia de tratar este tema como terapeuta físico en el rol de prevencionista de enfermedades y promotor de estilos de vida adecuados y saludables.

Por ende, el objetivo principal de esta investigación fue determinar el nivel de actividad física que presentaron los alumnos de 8 a 14 años de dicha institución educativa, con el fin de permitir que, a partir de los datos obtenidos, se pueda tener control de los niveles de actividad física en la población escolar y servir de base para poder diseñar e implementar estrategias de promoción de estilos de vida saludables a nivel local.

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de naturaleza descriptiva y de corte transversal; el cual fue realizado en la I.E.P Santa Ana de los Jardines del distrito de S.M.P., utilizando como instrumento el cuestionario de actividad física PAQ-C.

1.1 Descripción y formulación del problema

1.1.1 Descripción del problema.

El cuerpo humano está hecho por naturaleza para ser físicamente activo. Siglos atrás, el hombre ha necesitado de actividades físicas que requerían de mucho esfuerzo como la caza, la pesca, la lucha, la recolección de alimentos, entre otras, para poder subsistir en su medio. Actualmente, el gran desarrollo científico y tecnológico, han hecho que la especie humana tenga todo a su alcance y con la facilidad que antes no se tenía, transformándolo en una persona menos activa físicamente en comparación con sus antepasados. (Aznar, L. y Webster, T., 2009).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la actividad física (AF) como aquel movimiento corporal producido por la acción voluntaria de la musculatura que produce un gasto energético. Cabe señalar que, en el ámbito mundial, 1 de cada 4 adultos y más del 80% de adolescentes no tienen un adecuado nivel de actividad física. Asimismo, considera que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.

Por su parte García, H., Cárdenas, F., Gutiérrez, E., y Malo, M. (2011), en la Encuesta Global de Salud Escolar de Perú, calculan que en el mundo menos de la tercera parte de los escolares realizan actividad física como para provocar beneficios a su salud actual y futura, realidad alarmante estimando que la realización de AF regular, junto con una buena alimentación, son las vías más efectivas para prevenir muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la adultez. Asimismo, indican que 24.8% de los escolares realizaron AF al menos 60 minutos por día, 5 días o más; así como también solo 2.2 % de

los escolares tuvieron educación física durante su año escolar 3 días o más por semana y un 28.6% de los escolares realizó actividades sedentarias como ver televisión, jugar en la computadora por 3 o más horas al día.

Existe una serie de situaciones que determinan el estilo de vida poco activo del escolar, en el que se resalta el estrés al no tener el tiempo libre suficiente, puesto que su día transcurre entre el colegio además de la realización de tareas en casa y otros talleres extraescolares como: cursos de computación, inglés, entre otros. A esto se suma, la preferencia por la televisión y juegos virtuales en los que invierten mínimo gasto energético. (Casimiro, A., 1999)

En otro contexto, otros determinantes del estilo de vida poco activo del escolar son, la condición física, la baja economía, la inseguridad del medio, la falta de instalaciones deportivas cercanas, pero sobre todo la influencia de los padres de familia, ya que si se tiene padres con un estilo de vida poco activo lo más probable es que el niño también lo tenga. (Quispe, M., 2018)

Actualmente el problema radica en que se ha observado que los estudiantes de las diversas instituciones educativas y en este caso, del colegio “Santa Ana de los Jardines” del distrito de San Martín de Porres, los niños y adolescentes, muchos de ellos han dejado de lado la práctica de actividad física reemplazándolas por actividades sedentarias.

Durante su jornada escolar, los escolares están sentados un promedio de 8 horas diarias, donde se tiene 2 tiempos de descanso, uno de 15 minutos y otro de 30 minutos, los cuales deberían ser utilizados para tomar la lonchera y jugar espontáneamente para liberarse de la postura poco dinámica que se tiene en clase, no obstante, algunos prefieren quedarse en sus aulas por no contar con un espacio adecuado donde puedan moverse libremente o porque sus superiores se lo impiden para no causar daños estructurales o físicos, impulsando así a los escolares a continuar en una posición estática.

Por otra parte, el curso de educación física (EF), el cual es fundamental para ejercer y promocionar un correcto estilo de vida en el colegio, siendo el curso preferido por muchos de los escolares, se le suele restar importancia, ya que muchas veces es el curso de preferencia para ser reemplazado por reuniones o prácticas de actuaciones y desfiles. Asimismo, suele contener más teoría que práctica y con solo una clase de 2 horas académicas por semana, haciendo que disminuya el interés de los escolares por practicar actividad física.

Después de clases y terminado de hacer sus deberes la gran mayoría de escolares tiene mayor interés en pasar su tiempo libre realizando actividades sedentarias (AS) como ver televisión, jugar videojuegos, estar en la computadora y en el caso de los adolescentes mayormente con el celular, las cuales presentan escasa o nula implicación motriz, pudiendo conllevar riesgos de salud presente y a futuro.

1.1.2 Formulación del problema.

1.1.2.1 Principal.

- ¿Cuál será el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?

1.1.2.2 Secundarios.

- ¿Qué tipo de actividad física con mayor frecuencia realizarán los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Cuál será el nivel de actividad física durante las clases de educación física en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?

- ¿Qué nivel de actividad física durante el recreo tendrán los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Cuál será el nivel de actividad física antes y después del almuerzo en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Cuál será la frecuencia de actividad física después del colegio en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Cuál será la frecuencia de actividad física el último fin de semana en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Qué opinión tendrán sobre su actividad física los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?
- ¿Cuál será la frecuencia de actividad física según su sexo y edad en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Nacionales.

Andrés, J. (2015) realizó una investigación sobre el “Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014”. Que tuvo por

objetivo determinar los niveles de actividad física en dicha población. Cuyos resultados demostraron que los niveles de actividad física fueron bajos en el 96,4% de los internos de medicina; 1,8%, nivel moderado y el 1,8%, nivel alto. Dando por conclusión que el nivel que prevaleció en los internos de medicina fue el bajo con 96,4%.

Cuba, R. (2016) desarrollo un estudio sobre el “Nivel de actividad física en escolares de 3°,4°,5° de secundaria de los colegios “San José” y “la Cantuta” Arequipa 2016”. Que tuvo por objetivo determinar el nivel de actividad física en dicha población. Donde los resultados obtenidos demostraron que en cuanto al tipo de actividad física el 29.3% realiza actividad recreativa, y en relación a la frecuencia la realizan entre 1 a 3 días por semana (53.2%), además muestra que dicha actividad es realizada con una duración mayor a 30 minutos por día con un 48.9% y con una intensidad moderada (60.1%). Con respecto al nivel de actividad física un 54.3% de escolares obtuvo un nivel de actividad física bajo, siendo tan solo un 13.8% de los escolares aquellos que obtuvieron un nivel de actividad física alto y un 31.9% un nivel moderado. En conclusión, el nivel de actividad física que realizan los escolares de 3°, 4° y 5° de secundaria es baja y con una frecuencia que no llega a cumplir con los criterios de la IPAQ para catalogar a la actividad física con un nivel moderado o alto respectivamente.

Morales, J., Añez, R. y Suárez, C. (2016) elaboraron un estudio sobre el “Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao”. Que tuvo por objetivo determinar el nivel de actividad física y la asociación con el uso excesivo de internet en dicha población. Cuyos resultados fueron que, del total de participantes, el 59% (272) consiguieron un nivel alto de AF, el 25.8% (119) un nivel moderado de AF, y 15.2% (70) un nivel bajo de AF. Según las áreas del IPAQ, se alcanzaron mayores niveles de AF en las áreas "labores de hogar" y "recreación". La AF en las labores del hogar fue mayor en el sexo femenino respecto a los varones, mientras que en las actividades de recreación la AF fue mayor en los varones. Solo el 2.6% (12) de los adolescentes usaron Internet más de 20 h

semanales. La conclusión fue la siguiente: los adolescentes presentaron un nivel alto de actividad física, no se encontró asociación entre el nivel de actividad física y el uso excesivo de Internet en la población estudiada.

Machaca, M. (2017) realizó un estudio sobre la “Actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno”, el cual tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física habitual en dicha población, según género. El instrumento utilizado fue el inventario de actividad física habitual para adolescentes, siendo las consistencias internas (Alpha de Cronbach) de 0,80. Cuyos resultados fueron que el 45.8% de estudiantes del sexo femenino de la I.E.S. Santa Rosa se encuentran en el nivel de actividad física habitual (AFH) moderado, el 43.4% bajo y el 10.8% alto. Por su parte, el 52.8% de estudiantes del sexo masculino de la I.E.S Gran Unidad Escolar San Carlos se encuentran en el nivel de AFH bajo, el 36.6% moderado, el 9.9% alto y el 0.7% muy bajo. Se concluyó que las estudiantes del sexo femenino presentaron un nivel moderado de AFH, en cambio los estudiantes del sexo masculino en su mayoría tuvieron un bajo nivel de AFH, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones; sin embargo, ambos casos, no responden a niveles recomendados de AFH.

1.2.2 Internacionales.

Viciano, J., Martínez, A. y Mayorga, D. (2015), en el trabajo de investigación “Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría”, que tuvo como objetivo determinar niveles objetivos de AF durante las clases de EF en adolescentes, comprobar su contribución a la AF diaria recomendable e identificar posibles diferencias según el género. Donde los resultados demostraron que no se cumplen las recomendaciones de tiempo de práctica durante las clases de EF. Se encontraron diferencias significativas según el género

siendo los varones con mayor participación de compromiso motor que las mujeres. La conclusión fue que la EF tiene una escasa contribución a las recomendaciones de AF, limitada además por su duración y frecuencia semanal.

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., Flores, B., y Aguilar, R. (2018) en el trabajo de investigación “Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios”, que tuvo por objetivo determinar la asociación del uso de tecnologías y el tiempo que se dedica a la actividad física en dicha población. Donde los resultados demostraron que el tiempo dedicado al uso de tecnologías mostró una mayor demanda por parte del género femenino, destacando la frecuencia con un uso de entre 6 y 10 horas a la semana. Asimismo, el género que dedico mayor tiempo a alguna actividad física moderada o intensa durante un mínimo de seis o más horas por semana fue el masculino.

Fernández, M., Suárez, M., Feu, S., y Suárez, Á. (2019) en su trabajo de investigación “Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria” por medio del cuestionario PAQ-C, que tuvo como objetivo principal analizar la influencia de las características sociodemográficas y del contexto escolar en la realización de actividad en la población escolar. Donde los resultados demostraron que, no se observaron diferencias significativas en la puntuación de práctica fisicodeportiva en función del sexo, edad y curso escolar ($p > .05$). Sin embargo, sí se encontraron diferencias en función del centro escolar ($p < .05$). Los escolares que estudiaban en centros donde solo se impartía educación primaria, 11-12 años, realizaban más actividad física que los que asistían a centros de secundaria y tenían más de 13 años. La conclusión fue que en la actualidad los alumnos en edad escolar en la ciudad de Badajoz, realizan poca actividad física extraescolar, pudiendo clasificarse en su mayoría como irregularmente activos. Las actividades físicas extraescolares predominantes fueron caminar, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba y juegos de pillar, mientras que los deportes más practicados por los chicos fueron el fútbol,

el baloncesto y la natación y por las chicas el baloncesto, el aeróbic y la natación. No se observó que el nivel de práctica fisicodeportiva sea diferente en función del género ni del curso académico en el que se encuentra matriculado el estudiante. Se puede afirmar que los alumnos que se encuentran matriculados en centros públicos realizan más actividad física que aquellos alumnos que se encuentran matriculados en centros privados.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

- Determinar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.

1.3.2 Objetivos Específicos.

- Determinar el tipo de actividad física que con mayor frecuencia realizan los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Indicar el nivel de la actividad física durante las clases de educación física en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Determinar el nivel de actividad física durante el recreo en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Indicar el nivel de actividad física antes y después del almuerzo en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.

- Identificar la frecuencia de actividad física después del colegio en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Determinar la frecuencia de actividad física el último fin de semana en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Identificar la opinión sobre su actividad física en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Indicar con qué frecuencia realizan actividad física los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.
- Determinar la frecuencia de actividad física según su sexo y edad en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.

1.4. Justificación

El desarrollo de una vida activa es una parte fundamental en la búsqueda de salud, de ahí que la OMS en sus Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud (2010), establece que todo niño y adolescente que cumpla con el rango de edad entre 5 a 17 años debería destinar un mínimo de 60 minutos diarios a una AF de cualquier tipo que sea moderada o vigorosa.

Se ha podido observar la situación real de una gran proporción de niños y adolescentes que presentan escasa o nula participación en diferentes actividades escolares como extraescolares que impliquen AF. Si bien es cierto que no se puede generalizar la situación, la observación de demasiados casos de este tipo fue determinante para centrar mi esfuerzo en un estudio como

éste, ya que, el nivel de AF de los escolares en esta sociedad tecnológica constituye un motivo de preocupación.

El sedentarismo es un problema de salud de suma consideración en estos tiempos modernos, cuyas consecuencias llega a superar el sistema sanitario trayendo consigo grandes gastos económicos de su intervención por lo cual es fundamental un diagnóstico precoz y su posible tratamiento. (Andreyeva, T., Sturm, R. y Ringel, J., 2004, citado en Mamani, Á., Fuentes, J., y Machaca, M., 2017)

Como profesionales en el área de terapia física y rehabilitación dentro de las tantas funciones una de las importantes tareas es desarrollar e implementar programas para la detención y prevención de enfermedades, es por eso que se debe enseñar a los escolares a conocer que hábitos pueden ser sedentarios, para que puedan ser críticos con su comportamiento y dar a entender que el movimiento es fundamental para prevenir y tratar enfermedades.

La etapa de educación primaria y secundaria, puede ser clave para introducir a los escolares en la práctica saludable de AF, dado que se encuentran en un periodo muy importante para la creación de buenos hábitos, que se pueden mantener a lo largo de la vida. (Campo, L. et al., 2017).

Visto de esta forma, la I.E.P “Santa Ana de los Jardines”, fue un lugar idóneo para realizar el proyecto, siendo la primera investigación sobre actividad física que se llevó a cabo en la institución.

Es por este motivo que el presente estudio se justifica ya que se pretende determinar el nivel de actividad física que se presenta en alumnos de 8 a 14 años. Por consiguiente, el beneficio obtenido en la presente investigación va permitir que a partir de los datos adquiridos, los escolares puedan tener conciencia y conocimiento sobre su nivel de actividad física y se pueda poner en marcha intervenciones que ayuden a mejorar su estilo de vida; para los padres de

familia el beneficio económico de no tener que lidiar con los gastos que requieren las consecuencias de la inactividad física en sus hijos; y a nivel social, tener control de los niveles de AF en la población escolar y servir de base para estudios posteriores en otras instituciones educativas del distrito de San Martín de Porres para poder diseñar estrategias de promoción de estilos de vida saludables a nivel distrital.

II. Marco teórico

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 Actividad física.

Generalmente se comprende que toda actividad física debe suponer un movimiento corporal de carácter intencionado, realizado por la musculatura esquelética y como consecuencia se da una elevación significativa del gasto energético basal. (Tercedor, P., 1998)

Asimismo, la OMS (2018) define la AF como un movimiento producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto energético con el objetivo de realizar una función, ello comprende las tareas domésticas, el ejercicio, los deportes, así como toda actividad recreativa para alcanzar varios beneficios.

De los conceptos mencionados anteriormente; es conveniente resaltar que de esta forma la AF es definida desde un punto de vista biológico y funcional.

Por otra parte, Devís, J. (2000) agrega el carácter social al concepto de la AF, recalando que también genera una experiencia personal al permitir la interacción con otras personas en diferentes ambientes. En tal sentido la AF agrupa una dimensión biológica, otra funcional y otra sociocultural.

Cuando se habla de actividad física en niños y adolescentes hablamos de la libertad de moverse ya sea dentro de la escuela mediante la educación física o fuera de ella con actividades recreativas, ejercicios y deportes, disfrutando al máximo de su tiempo libre. (OMS, 2010).

2.1.1.1 Dimensiones de la actividad física.

Tipo: Hace referencia a la forma en la que se practica la AF. Por su parte Shepard (1994) citado por Chillón, P. (2005) clasifica a las actividades físicas de la siguiente forma:

- La actividad laboral, según el gasto energético se realizan trabajos de carácter activo o de carácter sedentario.
- Tareas domésticas, años atrás estas tareas se realizaban manualmente, actualmente se ha modificado con la aparición de electrodomésticos que facilitan este tipo de trabajo.
- Educación física, Área curricular el cual tiene por objetivo descubrir y mejorar destrezas físicas y emocionales de los escolares promocionando estilos de vida saludables.
- Actividades de tiempo libre, toda actividad que se realiza en periodo de descanso como: ejercicio físico, deporte, entrenamiento, baile y juegos.

A. Intensidad: Según la OMS (2010) la intensidad refleja qué tan fuerte es una AF generalmente descrita como:

- Leve, actividad que no requiere de un esfuerzo considerado el cual pueda ser beneficioso para la salud.
- Moderada, actividad que requiere de un esfuerzo regular el cual acelera de forma evidente el ritmo cardíaco y es beneficioso para la salud.
- Vigorosa, actividad que requiere de un gran esfuerzo el cual provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, trae grandes beneficios a largo plazo.

A. Frecuencia: es el número de veces que se ejecuta una actividad en un tiempo determinado, responde a ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J. y Fernández, R., 2014)

B. Tiempo: Referente a la duración de la AF.

2.1.1.2 Beneficios de la actividad física.

Los beneficios de la actividad física según López, P. (2009) son:

A. Beneficios fisiológicos:

A nivel cardiovascular

- Favorece el desarrollo del miocardio.
- Aumento de glóbulos rojos, la hemoglobina y el valor hematocrito, lo cual facilita una mayor cantidad de oxígeno en la sangre.
- Facilita la eliminación de sustancias de desecho, puesto que mejora el retorno venoso, evitando así, el estancamiento sanguíneo pudiendo producir las varices.
- La elasticidad vascular se incrementa, la cual favorece a la regulación de la tensión, por consiguiente, la disposición a la formación de trombos es menor.
- Favorece el aumento del número de leucocitos y linfocitos, por lo tanto, mejora la capacidad del sistema inmunitario.

A nivel respiratorio

- Facilita el incremento de la fuerza y elasticidad los músculos respiratorios, en efecto, a mayor contracción, mayor es la capacidad vital, mejorando así la oxigenación del organismo.
- Aumenta la economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias.
- Aumenta la superficie de contacto y la permeabilidad de los alveolos a los capilares, provocando un mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético. Favoreciendo así la difusión del oxígeno.

A nivel metabólico

- Conserva los niveles de glucosa durante la AF, además de facilitar su ingreso a la célula, produciendo una mejor tolerancia a la insulina.
- Aumenta el número y tamaño de las mitocondrias y su reserva.

- Disminuye el porcentaje graso, debido a que la grasa es utilizada como fuente de energía, en efecto, dificulta su almacenamiento, Por consiguiente, es ideal para combatir la obesidad.
- Incrementa el funcionamiento de aquellos órganos que se encargan de limpiar nuestro organismo como el riñón, hígado, piel, etc.
- Incrementa la HDL colesterol, la cual es una lipoproteína de alta densidad que ayuda al traslado del colesterol y disminuye la LDL colesterol, el cual almacena colesterol en las paredes arteriales, por lo que reduce el riesgo de arteriosclerosis e hiperlipidemia.
- Favorece el peristaltismo.

A nivel óseo, articular y muscular:

- Estimula la formación de las células óseas, es decir, la construcción de hueso.
- Favorece la densidad ósea y mineralización, mejorando su cantidad y calidad, de esta forma, el hueso puede soportar una mayor tensión, disminuyendo el riesgo de lesión ósea como fracturas u otra enfermedad osteoarticular.
- El aumento de irrigación, provee de más nutrientes a las articulaciones y sus componentes como el cartílago, ligamentos, tendones y demás, mejorando su funcionalidad, por lo que se reduce el riesgo de esguinces, luxaciones, entre otras lesiones.
- Aumenta la fuerza y la masa muscular, favoreciendo el mayor contenido de proteínas contráctiles y metabólicas, lo que incide en la composición corporal, como consecuencia, provoca el aumento del peso magro y reduce el riesgo de contraer enfermedades musculoesqueléticas y metabólicas.
- **Beneficios psicológicos:** Según Márquez, S. (1995).

- El incremento del flujo sanguíneo y por lo tanto de la oxigenación, provoca un efecto tranquilizante por ello se reduce la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Favorece la liberación de β -endorfinas al torrente sanguíneo, provocando un efecto eufórico.
- Favorece el incremento de la autoestima y la relación con su entorno social, incrementando su bienestar psicológico.
- Favorece el rendimiento académico.

2.1.1.3 Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes.

Según la OMS (2010), los niños y adolescentes en la actualidad deben efectuar AF ya sea en forma de juegos, deportes, actividades recreativas, desplazamientos, educación física o ejercicios, en diferentes ambientes tales como en la familia, la escuela y las actividades en su comunidad.

Dentro de este marco las actuales recomendaciones son:

- Todos los niños y adolescente de 5 a 17 años deben invertir su tiempo en realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa, como mínimo 60 minutos diarios.
- Los beneficios para la salud son mayores si es que el tiempo de AF realizado también lo es.
- Se debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad; por lo menos 2 veces a la semana.

2.1.2 Ejercicio.

El ejercicio físico es aquella actividad física compuesto por movimientos repetitivos con una estructura que tiene una complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, teniendo en cuenta una orientación consciente hacia un objetivo planteado. (Escalante, Y. 2011)

2.1.3 Actividades recreativas.

Aquella actividad donde el componente analítico y estructural no cobra importancia. De esta manera el niño y adolescente es capaz de construir su propia capacidad de movimiento, ya sea con el juego, la danza, la caminata, etc. De acuerdo con Delgado, I. (2011), el juego es el medio adecuado para el desarrollo del niño, favoreciendo lo motriz, la comunicación y la creación, por ser una forma de expresión espontánea y motivadora. Asimismo, proporciona experiencias que preparan para enfrentar responsabilidades en la sociedad de la que se formara parte.

En la actualidad los adolescentes a partir de los 11 años e inclusive antes dejan de interesarles los juegos tradicionales que antes se consideraban divertidos como “las chapadas”, “escondidas”, “agua y cemento”, etc., considerándolos ahora como infantiles y aburridos.

La tecnología en su máxima expresión (televisión, videojuegos, tablets, y sobre todo el celular), empiezan a sustituir al juego tradicional y a las actividades recreativas como salir a patinar, o andar en bicicleta, entre otras. Cada vez hay más páginas en internet que disponen de juegos en línea que conectan a varios jugadores disponibles en la red, acaparando su atención y ocupando así la mayor parte de su tiempo.

2.1.4 Deporte.

Desde el punto de vista de Castejón, F. (2004) el deporte es todo aquel juego mediado por reglas, pues tiene las características que lo determina: parte como juego, se realiza la actividad física, existe la competición y todo participante debe seguir las reglas dadas. Todos estos elementos se relacionan. En pocas palabras, podemos decir que es aquella actividad, atado a cierta normativa, donde con o sin competición se hace una demostración de la habilidad, destreza y fuerza física.

2.1.5 Educación física.

Es la ciencia de la educación que enseña al escolar a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo socio-afectivo. Además de ser los encargados de enseñar a los escolares a formar parte de las actividades físicas y deportivas motivando a niños y adolescentes a tener un estilo de vida activo.

Visto desde las perspectivas de Devís, J. y Peiró, C. (1993) quienes consideran que esta disciplina debe permitir el logro de un aprendizaje motor cuya experiencia sea realmente satisfactoria y creativa con el fin de que pueda ser percibida como algo divertido y motivante para su ejecución continua, de lo contrario, probablemente dejarán de realizar AF en el presente y en el futuro.

Sin duda, actualmente la EF resulta un curso educativo con una importancia que en tiempos pasados no se ha tenido. El estilo de vida sedentario en la población, incluidos niños y adolescentes justifica más que nunca la presencia de la EF en el currículo escolar. (Veiga, O. y Martínez, D., 2007).

Por otro lado, se sabe que el currículo de la EF es notablemente práctico. No obstante, esto no significa que se deba eliminar su carácter teórico de las clases, sino que, se debe utilizar como complemento y en nexos con lo práctico, aprovechando el tiempo necesario dentro y fuera del salón de clase con el fin de contribuir a una mejor comprensión conceptual y procedimental. (Devís, J. y Peiró, C., 1993)

De tal manera, será posible que los escolares tomen las decisiones más adecuadas sobre la realización de las actividades y puedan elaborar un programa propio de AF y salud que pueda desarrollarse dentro y fuera de las clases de esta asignatura.

Debido a esto, el Currículo Nacional de la Educación Básica, a través de esta área, busca que los estudiantes asuman un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y

físico. No obstante, el tiempo que dispone esta disciplina dentro del currículo escolar particular es corto, por lo cual, el logro de este objetivo se ve complicada.

Para poder lograr formar personas física e intelectualmente educadas, el docente encargado del área, debe promover un correcto uso del tiempo y de los materiales facilitados, por consiguiente, obtener la máxima eficacia del proceso educativo que se pueda, y así a través de la incorporación de la actividad física, los escolares puedan gozar de una mejor calidad de vida en el presente y en el futuro.

2.1.5 Tiempo libre.

Autores como Gil, P. (2003), señala como el tiempo dedicado a actividades recreativas, ajeno al trabajo, libre de toda obligación que depende de la condición social y económica de cada persona, siendo necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para liberar tensiones y entablar relaciones sociales.

Hermoso, Y. (2009) considera que el tiempo libre de los niños es aquel que sobra después de haber realizado sus deberes escolares y familiares, tiempo que es utilizado, por ellos mismos, con actividades de interés propio como el juego que normalmente debería ser el principal distractor.

Años atrás donde la tecnología no se había desarrollado como actualmente, los niños y adolescentes disfrutaban su tiempo libre con actividades físicas de todo tipo; todo lo contrario, ocurre hoy en día, pasan muchas horas realizando actividades sedentarias enganchados a las pantallas: sean de televisión, utilizando los videojuegos, el internet, el móvil, etc. dejando las actividades físicas a un lado.

2.1.6 Recreo.

Es el tiempo y espacio más esperado por los escolares puesto que en él, se relajan, se liberan de la actitud pasiva que toman durante su jornada escolar de manera espontánea, en

el sentido de marcar un cambio de actividad. (Hernández, L., Ferrando, J., Quílez, J., Aragonés, M., y Terreros, J., 2010).

Algunos aprovechan en comer su lonchera, otros invierten su tiempo en juegos descargando mucha energía contenida, para luego volver a concentrarse en la asignatura posterior. Es un momento muy importante, por ello se debe tener el espacio necesario para que ellos puedan disfrutar al máximo su tiempo, y de esta manera puedan refrescar el cuerpo y la mente.

El recreo junto a la clase de EF, son los espacios y los momentos más alegres de la vida en la escuela para los niños y adolescentes, esto se manifiesta, en sus expresiones corporales puestas en escena.

2.1.7 Sedentarismo.

Es un modo de vida el cual requiere de poca agitación o movimiento; está asociado a conductas con nulo o poco gasto energético. En la actualidad los seres humanos se han vuelto cada vez más inactivos por las facilidades que nos proporciona el desarrollo tecnológico y que lleva al ser humano a cambiar de hábitos, como hacer cualquier práctica de actividad física. (Fuentes, P. 2010)

Sedentario es aquel que no realiza actividad física moderada o vigorosa y por lo menos 5 veces a la semana con una duración de 30 minutos, Según la OMS (2018), en su informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles, estima que aquellas son responsables de la muerte de 41 millones de personas de manera anual, lo que corresponde al 71% de las muertes que se producen alrededor del mundo, de lo cual unos 1,6 millones de muertes anuales pueden ser asignadas a una insuficiente realización de actividad física, en consecuencia, el sedentarismo es uno de los principales factores de muerte en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de ECNT como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

El sedentarismo es un problema que se ha propagado mundialmente; la disminución y falta de actividad física junto con sus alarmantes consecuencias para la salud en general se han convertido en una gran amenaza que no distingue sexo, nacionalidad o edad.

Dentro de los patrones sedentarios se puede incluir una larga lista de actividades, con la característica común de la ausencia de movimiento o de un gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo AF.

La pantalla en sus todas sus expresiones: teléfono celular, televisión, así como los videojuegos, tablets y la computadora son los factores que han influido en el fenómeno de crecimiento del sedentarismo, especialmente en el segmento infantil y adolescentes, donde los hábitos se establecen de una forma profunda para su futura vida de adultos.

Es por esto que, la gran mayoría de los países desarrollados tienen a la promoción de actividad física dentro de sus objetivos primordiales en el plano de la educación. (García, E., 2011)

De acuerdo con Saavedra, C. (2011), para disminuir el sedentarismo, es aconsejable que los niños y adolescentes realicen AF de manera regular, de tal manera que pueda formar parte de su estilo de vida, disminuyendo el riesgo de aparición de las ECNT muy frecuentes que no solo se presentan en población adulta sino también en edades tempranas, tales como la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer, entre otros.

2.1.8 Términos Básicos.

- **Adolescencia.** Es aquella etapa en la que el ser humano pasa por un proceso de desarrollo entre la infancia y la adultez, en la que se presenta un cambio creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al adolescente a convertirse en un adulto.
- **Actividades recreativas.** Actividad placentera desarrollada por la persona lo cual produce la liberación de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura.

- Actividades sedentarias. Aquellas actividades realizadas en las cuales se produce un bajo consumo energético.
- Almuerzo: Una de las comidas fundamentales para las personas.
- Currículo. Plan de estudio que contribuye a la formación integral del alumno.
- Deporte. Actividad física sujeta a determinadas normas.
- Educación física: Disciplina pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral del sujeto.
- Estilo de vida. Forma de vida de las personas.
- Gasto energético. Cantidad de energía consumida por el organismo para realizar una acción.
- Institución educativa. Escenario responsable de la construcción, formación y desarrollo del alumno, así como difusor de conocimiento, cultura y salud.
- Niñez. Etapa posterior a la infancia y que precede a la adolescencia. Se suele situar entre los 6 y 12 años.
- Salud. reflejo del bienestar físico, psicológico y social de una persona.

III. Método

3.1 Tipo de investigación

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) este estudio se propone bajo el enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo descriptivo de corte transversal y según la línea del tiempo prospectivo.

De enfoque cuantitativo porque al medir las variables será representado en cantidades numéricas a través del correspondiente análisis estadístico, no experimental ya que a la variable principal en este caso el nivel de actividad física en escolares no se le realizará ninguna manipulación y será solo observable en su naturaleza para posteriormente ser correctamente analizada, *descriptivo* porque se pretende describir el nivel de actividad física en los escolares de la institución “Santa Ana de los Jardines” en todas sus dimensiones, *transversal* porque se recolectaron los datos en un solo momento y tiempo único. Según la línea del tiempo *prospectivo* ya que los datos fueron tomados a partir de la presentación del plan de tesis.

3.2 Ámbito temporal y espacial:

Temporal: Octubre del 2019. Espacial: Se llevó a cabo el cuestionario en la I.E.P “Santa Ana de los Jardines” del distrito de S.M.P.

3.3 Variables:

VARIABLES DE ESTUDIO		DIMENSIONES	INSTRUMENTO	TIPO
Variable principal				
Actividad física	T I P O	Actividad Recreativa	cuestionario PAQ-C	Nominal
		Deporte	cuestionario PAQ-C	Nominal
		Educación física	cuestionario PAQ-C	Nominal
	M O M E N T O	Recreo	cuestionario PAQ-C	Nominal
		Almuerzo	cuestionario PAQ-C	Nominal
		Tiempo libre	cuestionario PAQ-C	Nominal
		Fin de semana	cuestionario PAQ-C	Nominal
Variables secundaria				
Sexo	Masculino	Cuestionario PAQ-C	Nominal	
	Femenino			
Edad	8- 14 años	Cuestionario PAQ-C	Ordinal	

Cuadro 1. *Variables*

Fuente: Elaboración propia.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población.

La población fue 500 escolares de 8 a 14 años de edad pertenecientes a la I.E.P. Santa Ana de los Jardines del distrito de S.M.P.

3.4.2 Muestra.

La muestra no probabilística tomada por conveniencia, siendo el 30% de la población.

3.4.3 Criterios de Selección.

3.4.3.1 Criterios de Inclusión.

- Escolares de 8 a 14 años de edad pertenecientes a la I.E.P. Santa Ana de los Jardines del distrito de S.M.P.
- Escolares que asisten en el día de la aplicación del cuestionario.

- Escolares de ambos sexos.
- Escolares que cuenten con el consentimiento informado firmado por sus padres y/o apoderados.

3.4.3.2 Criterios de Exclusión.

- Escolares de 8 a 14 años de edad que no pertenecen a la IEP Santa Ana de los Jardines del distrito de S.M.P.
- Escolares que no asistan durante la fecha indicada.
- Escolares que no cuenten con el consentimiento informado firmado por sus padres y/o apoderados.
- Escolares que hayan estado enfermos la semana anterior.

3.5 Instrumento

Para el presente estudio se utilizó el cuestionario internacional de actividad física PAQ-C, el cual fue creado por *Kowalski, K., Crocker, P., & Kowalski, N. en 1997*, y ha sido utilizado para diferentes investigaciones en diversos países como Colombia, Brasil, Chile, España, entre otros. Validado al español por Martínez, D. et al (2009), con una adecuada fiabilidad y una razonable validez para valorar la AF en adolescentes españoles.

Recientemente una de las últimas revisiones del cuestionario ha sido hecha por Manchola, J., Bagur, C. y Girabent, M. en el año 2017. Dando a conocer que el cuestionario de actividad física PAQ-C presenta una buena fiabilidad para valorar la actividad física en niños de entre 8 y 14 años. Así mismo en Perú fue utilizado por Ariste, M. y Caro, C. (2018) para el desarrollo de su investigación.

Es un cuestionario auto-administrado para medir actividad física realizada en la última semana, consiste en diez ítems, que analiza las actividades realizadas en diferentes momentos como en el tiempo libre, las clases de educación física, durante el recreo, el almuerzo, después de la escuela, en las tardes y los fines de semana. Los nueve primeros ítems se utilizan para

calcular el nivel de actividad y el ítem final evalúa si tuvo alguna enfermedad u otro acontecimiento que impidió que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. (Herazo, Y., Domínguez, R., 2012)

El PAQ-C se suele aplicar en un salón de clase. Para calcular la puntuación final se estima la media de las 9 primeras preguntas, cada puntuación es una escala de 1 a 5 puntos, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad física. (Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R., 2004).

Asimismo, tienen un promedio de respuesta desde muy sedentario (1) a muy activo (5). Las puntuaciones 2,3 y 4 representan sedentario, moderadamente activo y activo, respectivamente. Razones por las cuales, aquellas personas que tienen puntuaciones mayores a 3 son considerados activos, mientras que los que tienen puntuaciones menores a 3 son considerados sedentarios.

CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	PUNTAJE
Muy Sedentario	1 punto
Sedentario	2 puntos
Moderadamente Activo	3 puntos
Activo	4 puntos
Muy Activo	5 puntos

Cuadro 2. *Clasificación de Actividad física.*

Fuente: Elaboración propia.

- *Muy Sedentario*, sujeto que realiza poca AF.
- *Sedentario*, sujeto que realiza algunas veces AF.
- *Moderadamente activo*, sujeto que realiza AF a menudo.
- *Activo*, sujeto que realiza AF bastante a menudo.

- *Muy activo*, sujeto que realiza AF muy a menudo.

3.6 Procedimiento

3.6.1 Autorización.

Se solicitó autorización al director académico de la I.E.P. Santa Ana de los Jardines a través de una solicitud para desarrollar la investigación.

3.6.2 Proceso.

- A. Se explicó a los escolares sobre los objetivos de la investigación con el fin de motivarlos a su participación.
- B. Se envió el consentimiento informado por medio de su agenda escolar.
- C. Se evaluó a los escolares que hayan presentado el consentimiento informado firmado por sus padres y/o apoderados.
- D. El colegio cuenta con multimedia por lo tanto se transmitió el cuestionario por multimedia para explicar y puedan entender con facilidad la secuencia.
- E. Para obtener los cuestionarios dentro del salón de clases se puso énfasis en 2 cosas:
 - Se explicó que no era un examen.
 - Se explicó que se estaba interesado en la actividad durante su última semana.
- F. Por un periodo de 15 minutos se aplicó el cuestionario.
- G. Al terminar se agradeció la participación de la institución y se prometió dejar una copia de la investigación.
- H. Se analizó los resultados.

3.7 Análisis de datos

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS versión 23.

3.8 Consideraciones éticas

Se notificó a la directiva de la institución educativa, sobre los objetivos y la finalidad del estudio, para que diera la aprobación para su realización. Asimismo, se presentó la solicitud

pertinente a la I.E.P. Santa Ana de los Jardines, también se informó sobre el uso del consentimiento informado a cada uno de los padres de familia para participar en este proyecto, aprobado esto, se evaluó a los escolares con el debido respeto y consideración, así como también se prometió mantener total confidencialidad de la información individual recolectada de los escolares de la I.E.P. Santa Ana de los Jardines.

V. Resultados

Tabla 1. *Sexo de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Masculino	62	41.3	41.3	41.3
	Femenino	88	58.7	58.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

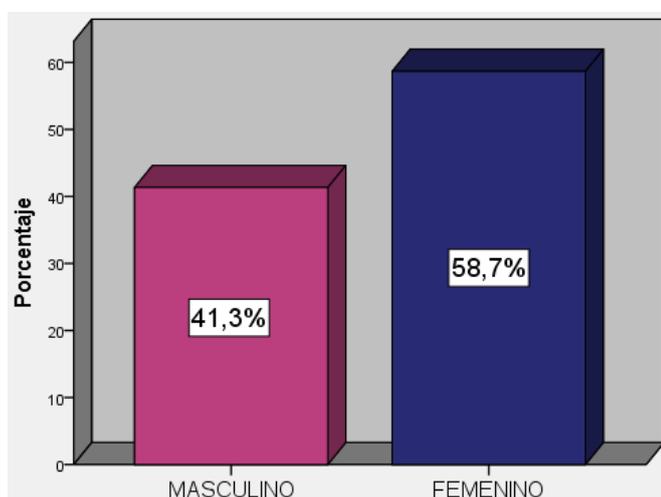


Figura.1. *Sexo de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines.*

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

De la tabla y la gráfica podemos interpretar que en base a una muestra de 150 escolares (100%) la mayor frecuencia de participantes fue de sexo femenino con 88 participantes, siendo el porcentaje estadístico de 58.7%, mientras que 62 participantes pertenecen al sexo masculino, reflejándose en el 41.3% del total de escolares. Por ello, se puede indicar que las mujeres son el grupo sociodemográfico con mayor participación en el presente estudio.

Tabla 2. Escolares del colegio Santa Ana de los Jardines según su edad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	8 años	10	6.7	6.7	6.7
	9 años	24	16.0	16.0	22.7
	10 años	32	21.3	21.3	44.0
	11 años	38	25.3	25.3	69.3
	12 años	15	10.0	10.0	79.3
	13 años	16	10.7	10.7	90.0
	14 años	15	10.0	10.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

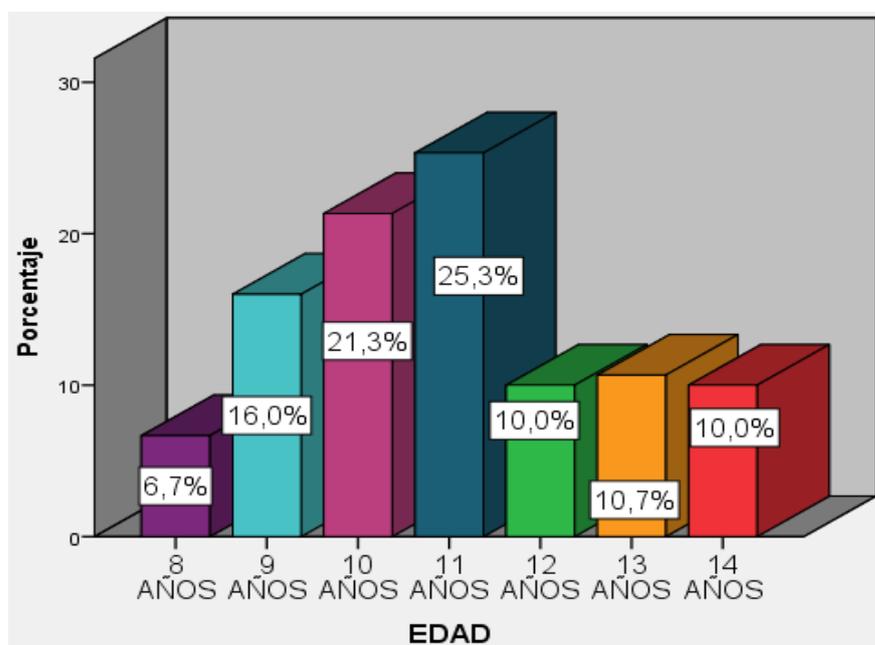


Figura 2. Escolares del colegio Santa Ana de los Jardines según su edad

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

Se evidencia tanto en la tabla como en la gráfica que el 25.3% de los escolares participantes tienen 11 años siendo el grupo más grande; mientras que, el menor grupo de participantes tienen 8 años, reflejándose en el 6.7% del total de encuestados en el presente estudio.

Tabla 3. Actividad física en escolares con mayor frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Actividad recreativa	20	13,3	13,3	13,3
	Deporte	11	7,3	7,3	20,7
	Ambas actividades	119	79,3	79,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

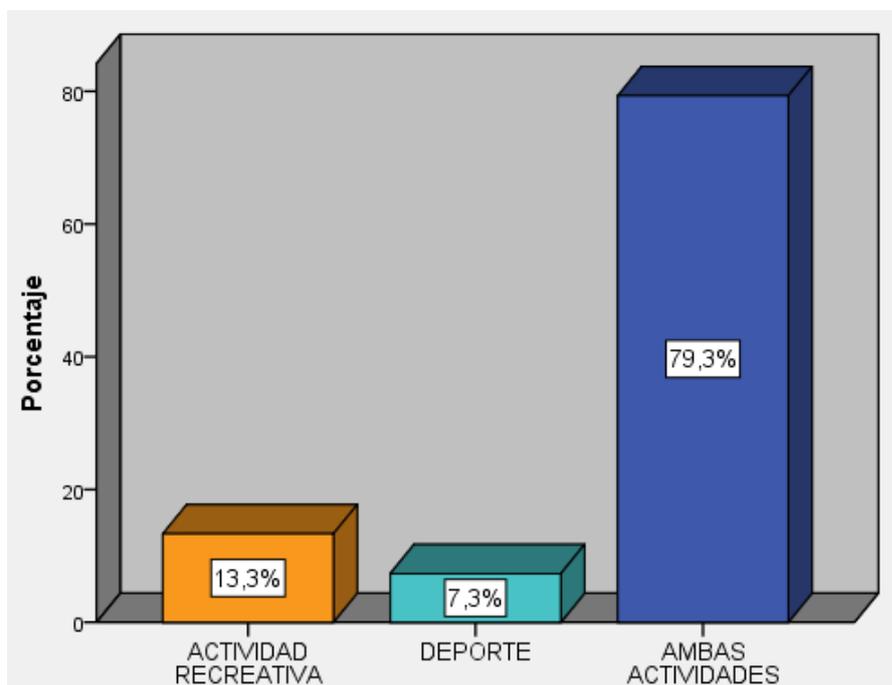


Figura 3. Actividad física en escolares con mayor frecuencia

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

Del cuestionario aplicado a la muestra, conformada por 150 escolares, se obtuvo que el 79.3% practicaron tanto actividades recreativas como deportes, mientras que el 13.3% practicaron solo actividades recreativas y finalmente el 7.3% practicó solo deporte la semana anterior a la evaluación.

Tabla 4. *Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante las clases de educación física.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No hice/ no hago educación física	9	6.0	6.0	6.0
	Casi nunca	7	4.7	4.7	10.7
	Algunas veces	58	38.7	38.7	49.3
	Muy a menudo	41	27.3	27.3	76.7
	Siempre	35	23.3	23.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia.

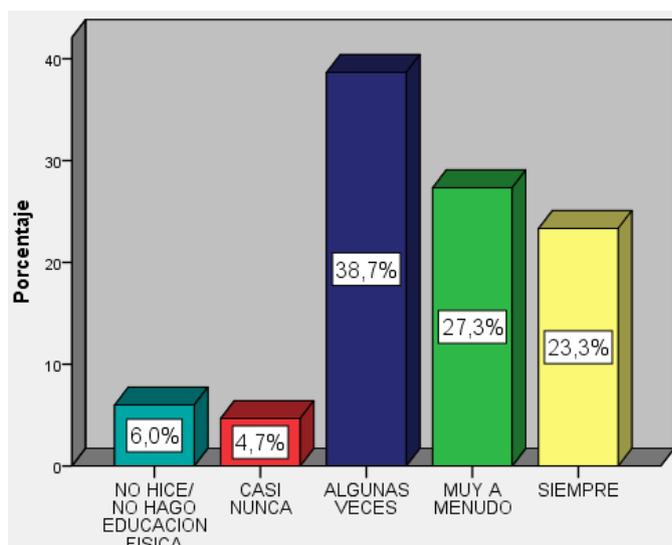


Figura 4. *Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante las clases de educación física.*

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Del cuestionario aplicado a la muestra, conformada por 150 escolares, se obtuvo que el 6% (9) de los escolares no realizaron o no realizan educación física, el 4.7% (7) considera casi nunca estar muy activo, el 38.7% (58) de los participantes manifiesta haber estado algunas veces muy activo, mientras que el 27.3% (41) manifiesta haber estado muy a menudo, finalmente el 23.3% (35) manifiesta haber estado siempre activo durante su clase.

Tabla 5. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante el recreo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Estar sentado (hablando, leyendo, haciendo tareas)	39	26.0	26.0	26.0
	Estar de pie o pasear por los alrededores	26	17.3	17.3	43.3
	Correr o jugar un poco	43	28.7	28.7	72.0
	Correr y jugar bastante	31	20.7	20.7	92.7
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo	11	7.3	7.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

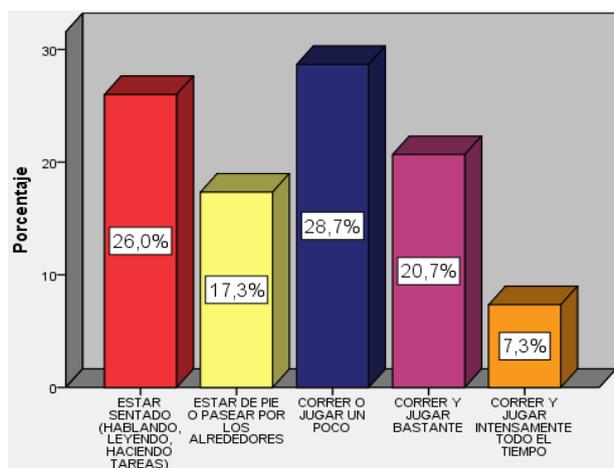


Figura 5. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines durante el recreo en escolares.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Del cuestionario aplicado a la muestra, conformada por 150 escolares, se obtuvo que el 26% (39) prefirió estar sentado (hablando, leyendo o haciendo tareas), el 17.3% (26) manifestó estar de pie o pasear por los alrededores, el 28.7% (43) de los participantes estuvo corriendo o jugando un poco durante su periodo de recreo, en tanto, el 20.7% (31) considera correr y jugar bastante, finalmente el 7.3%(11) estuvo corriendo y jugando intensamente.

Tabla 6. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines antes y después de almorzar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Estar sentado (hablando, leyendo, haciendo tareas)	74	49.3	49.3	49.3
	Estar de pie o pasear por los alrededores	39	26.0	26.0	75.3
	Correr o jugar un poco	27	18.0	18.0	93.3
	Correr y jugar bastante	7	4.7	4.7	98.0
	Correr y jugar intensamente todo el tiempo	3	2.0	2.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

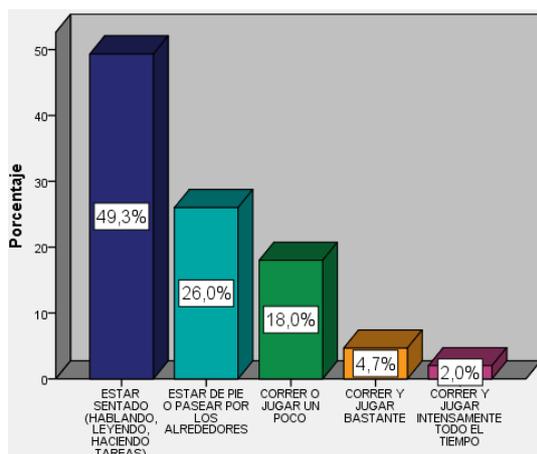


Figura 6. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines antes y después de almorzar.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Del cuestionario aplicado a la muestra, conformada por 150 escolares, se obtuvo que el 49.3% (74) de los participantes estuvieron sentados hablando, leyendo o haciendo tareas antes y después de almorzar, en tanto el 26% (39) estuvo de pie o paseando por los alrededores, el 18% (27) prefirió jugar un poco, mientras que el 4.7% (7) manifestó estar corriendo y jugando bastante, solo el 2% (3) refieren haber estado corriendo y jugando intensamente.

Tabla 7. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio hasta las 6 pm.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ninguno	38	25.3	25.3	25.3
	1 vez en la última semana	51	34.0	34.0	59.3
	2-3 veces en la última semana	44	29.3	29.3	88.7
	4 veces en la última semana	10	6.7	6.7	95.3
	5 veces o más en la última semana	7	4.7	4.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

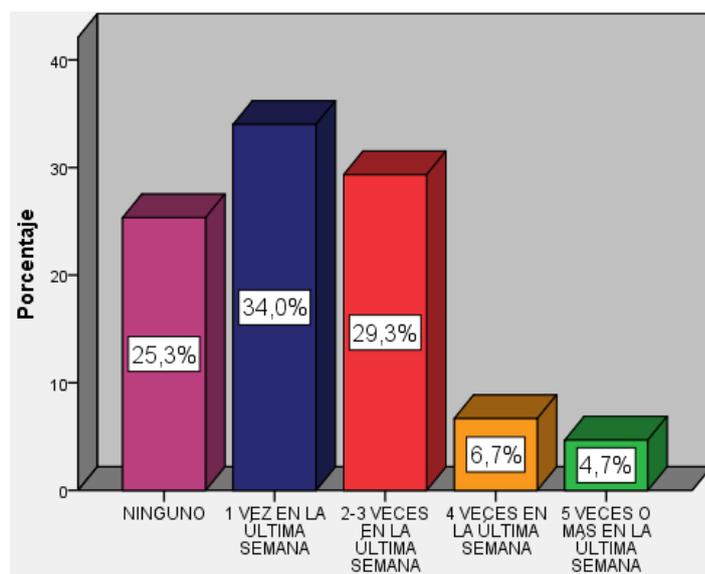


Figura 7. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio hasta las 6 pm.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Se observa en la tabla y en el gráfico que el 25.3% (38) no realizó actividad física después de colegio hasta las 6 pm, el 34% (51) realizó actividad física solo 1 vez después del colegio, el 29.3% (44) realizó actividad física 2-3 veces, el 6.7% (10) realizó actividad física 4 veces, en tanto, el 4.7%, (7) realizó actividad física 5 veces o más después del colegio hasta las 6 pm en la última semana.

Tabla 8. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio de 6 pm a 10 pm.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ninguno	48	32.0	32.0	32.0
	1 vez en la última semana	50	33.3	33.3	65.3
	2-3 veces en la última semana	39	26.0	26.0	91.3
	4-5 veces en la última semana	11	7.3	7.3	98.7
	6-7 veces o más en la última semana	2	1.3	1.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio.

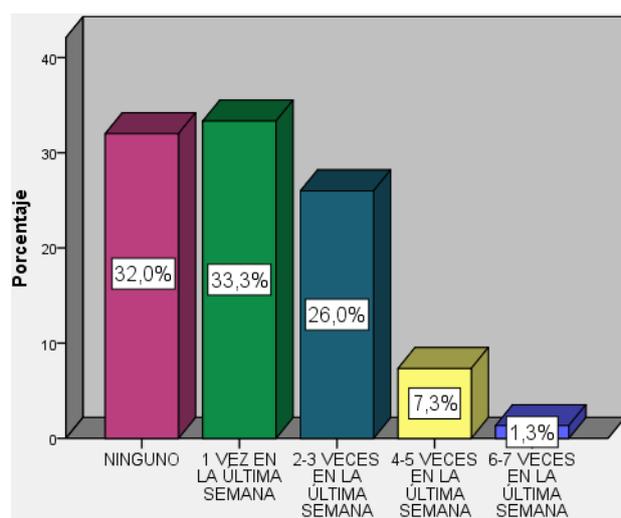


Figura 8. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio de 6 pm a 10 pm.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Se observa en la tabla y en el gráfico que el 32% (48) no realizó actividad física después de colegio de 6 pm a 10 pm, el 33.3% (50) realizó actividad física solo 1 vez, el 26% (39) realizó actividad física 2-3 veces, el 7.3% (11) realizó actividad física de 4-5 veces, en tanto, solo el 1.3%, (2) realizaron actividad física 6 - 7 veces o más después del colegio de 6 pm hasta las 10 pm durante la última semana previa a la toma de cuestionario.

Tabla 9. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines el último fin de semana

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ninguno	7	4.7	4.7	4.7
	1 vez	56	37.3	37.3	42.0
	2-3 veces	69	46.0	46.0	88.0
	4-5 veces	13	8.7	8.7	96.7
	6 o más veces	5	3.3	3.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

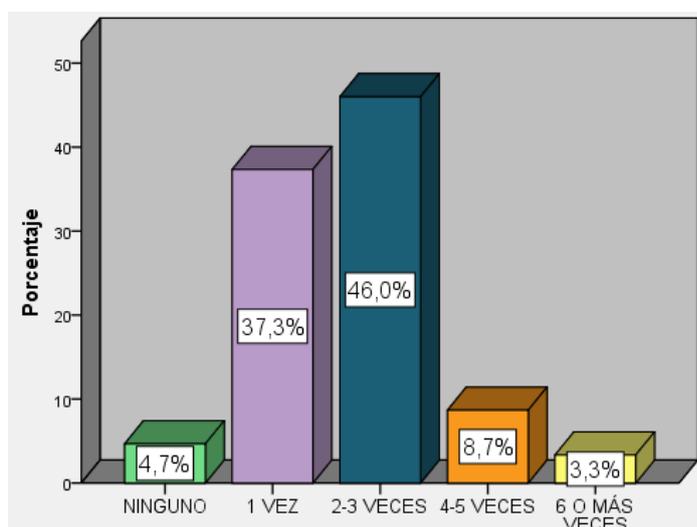


Figura.9. Actividad física en escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines después del colegio de 6 pm a 10 pm.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

Se observa en la tabla y en el gráfico que el 4.7% (7) no realizó actividad física durante el último fin de semana, el 37.3% (56) realizó actividad física solo 1 vez, el 46% (69) realizó actividad física 2-3 veces, el 8.7% (13) realizó actividad física de 4-5 veces, en tanto, el 3.3%, (5) realizó actividad física 6 veces o más durante el fin de semana anterior a la toma del cuestionario.

Tabla 10. Opinión de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines respecto a su actividad física en la última semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico	54	36.0	36.0	36.0
	Algunas veces (1 o 2 veces en la última semana)	46	30.7	30.7	66.7
	A menudo (3-4 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	32	21.3	21.3	88.0
	Bastante a menudo (5-6 veces la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	16	10.7	10.7	98.7
	Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad en mi tiempo libre	2	1.3	1.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio.

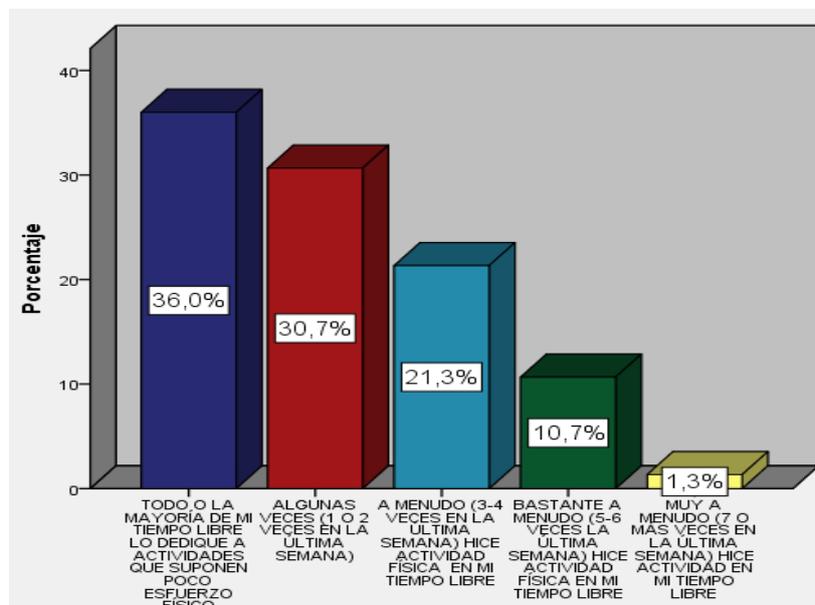


Figura.10. Opinión de los escolares de 8 a 14 años del colegio Santa Ana de los Jardines respecto a su actividad física en la última semana.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 36 % (54) de los participantes refieren haber realizado actividades que suponen poco esfuerzo físico en todo o la mayoría de su tiempo libre, el 30.7% (46) manifiesta haber realizado actividad física algunas veces la última semana, el 21.3% (32) manifiesta haber realizado actividad física a menudo, en tanto el 10.7% (16) refiere haber realizado actividad física bastante a menudo, finalmente solo el 1.3%(2) refieren haber realizado actividad física muy a menudo en la última semana.

Tabla 11. *Frecuencia semanal sobre su actividad física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ninguna	2	1.3	1.3	1.3
	Poca	95	63.3	63.3	64.7
	Normal	35	23.3	23.3	88.0
	Bastante	17	11.3	11.3	99.3
	Mucha	1	0.7	0.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

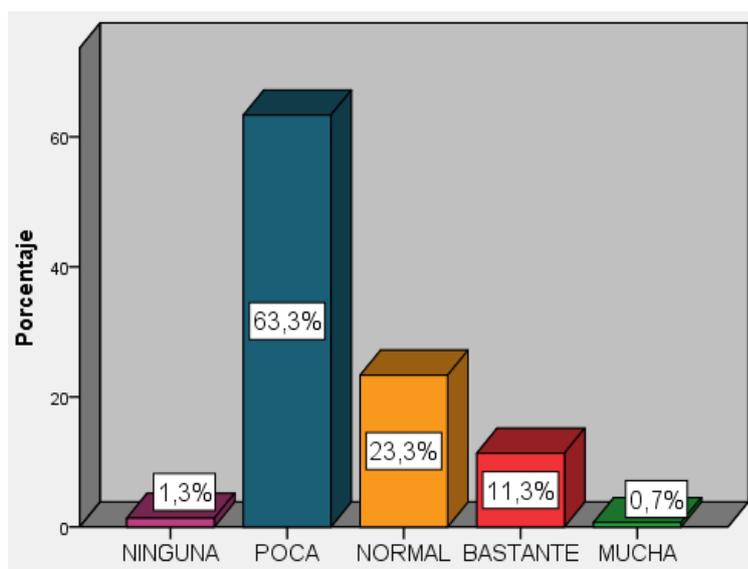
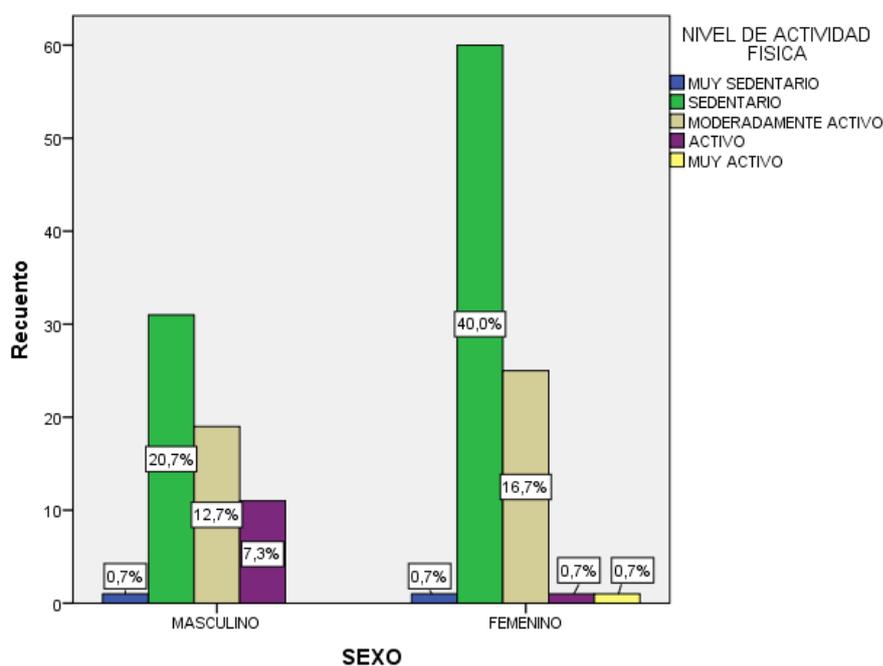


Figura.11. Frecuencia semanal sobre actividad física
Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 1.3% (2) no realizó ningún tipo de actividad física, el 63.3 % (95) realizó poca actividad física, el 23.3% (35), considera haber realizado lo normal, el 11.3% (17) refirió haber realizado bastante, y solo el 0,7%(1) de los participantes refirió haber realizado mucha actividad física durante la última semana anterior al cuestionario.

Figura 12. Frecuencia de actividad física según su sexo



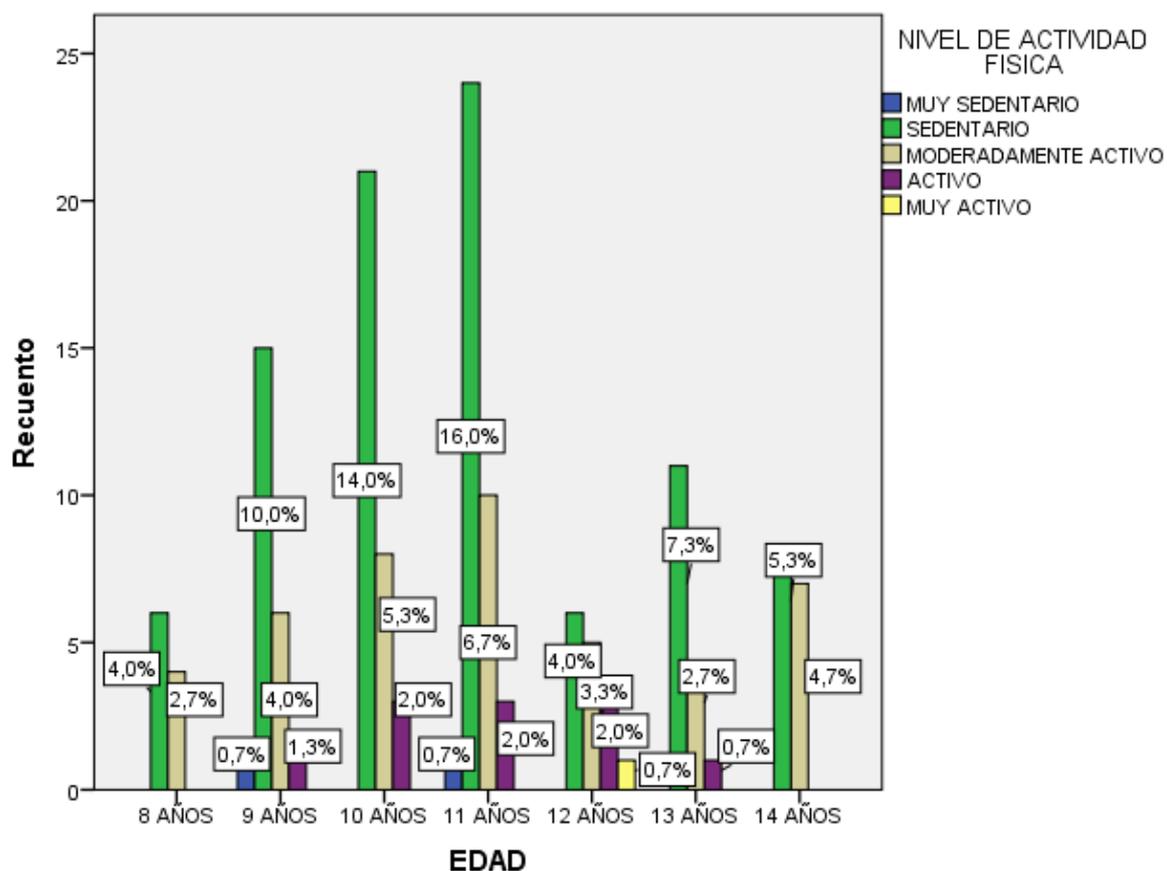
Fuente: estudio

Interpretación:

De la figura podemos indicar que el sexo femenino, el 0.7% es considerado muy sedentario, el 40% es considerado sedentario, el 16.7% es considerado moderadamente activo, el 0.7% es considerado activo, asimismo el 0.7% es considerado muy activo. Por otro lado, el sexo masculino, el 0.7% es considerado muy sedentario, el 20.7% es considerado sedentario, el 12.7% es considerado moderadamente activo, en tanto, el 7.3% es considerado activo. Por lo tanto, se puede observar que en ambos sexos el nivel de actividad física es bajo. Por otra parte,

el sexo masculino presenta un porcentaje mayor con respecto a los escolares que presentan un nivel alto de actividad física.

Figura 13. Frecuencia de actividad física según su edad



Fuente: estudio

Interpretación:

De la figura podemos indicar que, según su edad, todos los grupos presentan un nivel bajo de actividad física, sin embargo, los escolares de 11 años, el 0.7% es considerado muy sedentario y el 16% es considerado sedentario por el cual es el grupo más grande que presenta un nivel bajo de actividad física con un 16.7%. Por otro lado, los de 12 años, presenta un porcentaje mayor con respecto a los escolares que presentan un nivel alto de actividad física con un 2.7%.

Tabla 12. Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy sedentario	2	1.3	1.3	1.3
	Sedentario	91	60.7	60.7	62.0
	Moderadamente activo	44	29.3	29.3	91.3
	Activo	12	8.0	8.0	99.3
	Muy activo	1	0.7	0.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Fuente: estudio

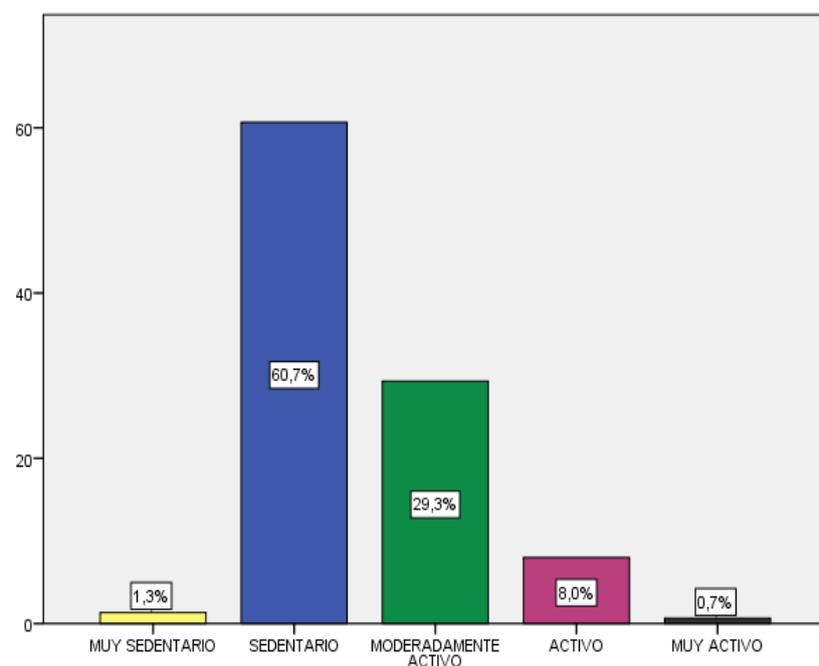


Figura. 14. Nivel de actividad física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines
Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Del presente estudio, podemos indicar que el 1.3%(2) es considerado muy sedentario, el 60,7%(91) de los escolares participantes es considerado sedentario, el 29.3%(44) es considerado como moderadamente activo, el 8% (12) es considerado activo, mientras que solo un 0,7%(1) es considerado muy activo.

V. Discusión de resultados

En el trabajo de campo se ha verificado, de manera precisa, los objetivos planteados en la presente investigación, cuyo propósito fue determinar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.

Los resultados obtenidos mediante los estadísticos descriptivos nos permiten evidenciar que la mayoría de los alumnos de 8 a 14 años (1.3%) son considerados muy sedentarios, el (60,7%) son sedentarios, el (29.3%) son moderadamente activos, en tanto el (8%) son activos y solo un mínimo porcentaje (0,7%) es muy activo físicamente. Por lo cual, la gran mayoría de escolares participantes en el presente estudio presentan un nivel bajo de actividad física.

Un trabajo de investigación que guarda coincidencia es la de **Andrés J. (2015)** que demostró que los niveles de actividad física fueron bajos en el 96.4% en la población estudiada; 1.8%, nivel moderado y el 1.8%, nivel alto. Y cuya conclusión fue que el nivel de actividad física que predominó fue el bajo con 96,4%.

Otro trabajo de investigación que se puede tomar en cuenta es la de **Cuba, R. (2016)** quien concluyó en su investigación que el nivel de actividad física que realizan los escolares de 3°, 4° y 5° de secundaria es baja a pesar que se dedican a actividades recreativas activas o practican algún deporte en específico.

Pero existe un trabajo de investigación que contrapone los resultados obtenidos como es la de **Morales J, et al. (2016)** cuyos resultados fueron que, del total de participantes, el 59% (272) obtuvieron nivel alto de AF, el 25.8% (119) nivel moderado de AF, y 15.2% (70) nivel bajo de AF. Y cuya conclusión fue que el estudio muestra un nivel alto de actividad física.

Por otro lado, la mayor cantidad de escolares del colegio “Santa Ana de los Jardines” sostuvieron que el tipo de actividad física que con mayor frecuencia realizan es tanto la

recreativa como el deporte con un 79.3%, esto no concuerda con **Cuba, R. (2016)**, quien en su estudio obtuvo que el mayor porcentaje de participantes realizaba solo actividad recreativa con un 29.3%.

En cuanto al nivel de actividad física según su edad se obtuvo que en todos los grupos prevaleció el nivel bajo de actividad física, no obstante, los que tienen 11 años que son considerados los más sedentarios con un 16.7%, esto no concuerda con **Fernández, M. et al (2019)** quienes observaron que los escolares de 11 y 12 años realizan más actividad física que los de 13 años.

Asimismo, en cuanto al nivel de actividad física según el sexo podemos indicar que el bajo nivel de actividad física estuvo presente en ambos géneros, no obstante, el sexo femenino representa al grupo más grande con un bajo nivel de actividad física con un 40.7%. Dichos resultados no coinciden con los de **Machaca, M. (2017)** cuyos resultados fueron que las estudiantes mujeres en su mayoría un 45.8% evidencian un moderado nivel de AF, en cambio los estudiantes varones en su gran mayoría 52.8% evidencian un bajo nivel de AF, encontrándose las mujeres en mejor nivel que los varones. Y a su vez con **Rivera, J. et al (2018)** quienes en su investigación concluyeron que el género masculino dedica mayor tiempo a alguna actividad física moderada o intensa que el sexo femenino.

Con respecto a la opinión sobre su actividad física el 36% de los escolares manifestaron usar todo o la mayoría de su tiempo libre en actividades que suponen poco esfuerzo físico, esto se puede deber a muchos factores externos e internos como el mal uso del tiempo libre, las exigencias académicas, la inseguridad, la falta de conocimientos sobre los beneficios de la actividad física o enfermedades establecidas.

VI. Conclusiones

- 1.- El nivel de actividad física es bajo en un 62%, un 29.3% tiene un nivel moderado y un mínimo de alumnos 8.7% tiene un nivel alto de actividad física.
- 2.- El tipo de actividad física realizada por los escolares del colegio Santa Ana de los Jardines con mayor frecuencia es tanto la actividad recreativa como el deporte con 79.3%.
- 3.- Durante las clases de educación física, el 38.7% de los escolares indicaron estar muy activos algunas veces, por lo cual el nivel de actividad física durante las clases de educación física es moderado.
- 4.- Durante el recreo, el 28.7% de los escolares corre o juega un poco, por lo cual el nivel de actividad física es moderado.
- 5.- Durante el tiempo de almuerzo, el 49.3% de los escolares permanece sentado, hablando, leyendo o haciendo tareas, antes y después de almorzar por ende el nivel de actividad física es bajo.
- 6.- Con respecto a la frecuencia de la actividad física extraescolar; el 34% de escolares realizaron actividad física solo 1 vez en su última semana después del colegio hasta las 6 pm. Asimismo, se observó que un 33.3% de escolares realizaron actividad física 1 vez durante su última semana después del colegio de 6 pm a 10 pm.
- 7.- En cuanto a la frecuencia de la actividad física el último fin de semana el 46% de los alumnos realizó 2 a 3 veces actividad física en la última semana anterior a la toma del cuestionario.
- 8.- Con respecto a su opinión sobre la actividad física el 36% de los alumnos manifestaron usar todo o la mayoría de su tiempo libre en actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- 9.- El 63.3% de los escolares realizó actividad física con poca frecuencia durante su última semana.

10.- En cuanto a la frecuencia de actividad física según el sexo y edad podemos indicar que ambos sexos y todos los grupos de edades en su mayoría realizan actividad física con menor frecuencia por ello son considerados sedentarios.

VII. Recomendaciones.

Después de realizar la presente investigación, surgen algunas recomendaciones que creo pertinente formular:

- 1.- Difundir los resultados obtenidos sobre la actividad física en los escolares de 8 a 14 años de la Institución educativa “Santa Ana de los Jardines”, resaltando los valores hallados para poder extenderse a las otras instituciones y servir como punto de partida de diversas líneas de investigación que permitan correlacionar la actividad física y otras variables, como por ejemplo la falta de conocimiento acerca del tema, la motivación y los determinantes de su estilo de vida.
- 2.- Gestionar las visitas del terapeuta físico a las instituciones educativas cuya finalidad radica en realizar programas de intervención terapéutica que promuevan la salud y prevengan enfermedades a través de la adopción de hábitos de vida saludables, con énfasis en la realización del ejercicio como herramienta terapéutica.
- 3.- Trabajar de la mano con la dirección de las Instituciones educativas para proponer la masificación de la actividad física a través del aumento de horas curriculares de Educación física; a la mejora del desarrollo de un recreo saludable con el espacio y material adecuado, mejorar la organización de eventos académicos como las olimpiadas escolares y así lograr la participación de cada escolar, como también formular la instalación de distintos talleres deportivos y recreativos por las tardes.
- 4.- Proponer e invitar a los docentes a programar una clase al aire libre como un repaso de la clase teórica con juegos dinámicos y atractivos con el fin de motivar a los escolares a desarrollar un estilo de vida saludable e incrementar su nivel de actividad física que nos permita cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud.

5.- Alentar a los docentes de Educación Física al desarrollo de sus clases de manera dinámica y sobretodo atractiva para incentivar a los escolares a realizar actividad física antes y después del colegio.

6.- Sensibilizar a los padres de familia de los beneficios de la actividad física para que puedan inculcar en el interior de la familia a desarrollar experiencias de ocio y recreación saludable fortaleciendo el proyecto de vida y esparcimiento en familia, de este modo reducir las actividades sedentarias tanto en ellos como en sus menores hijos.

7.- Invitar a las municipalidades, en especial al área encargada como lo es la dirección de cultura y deporte a establecer políticas orientadas a desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud a través de charlas, campeonatos intercolegiales, actividades como bicicleteadas, caminatas, entre otras, tanto para padres e hijos con la finalidad de motivar el estilo de vida saludable. Realizar un programa por el día de la actividad física celebrada el 8 de octubre de cada año. Por otra parte, es importante mejorar e incrementar espacios públicos como parques, losas deportivas, ciclo vías, etc. Que estén al alcance de todos. Así como también proporcionar la seguridad debida en cada uno de ellos.

8.- Invitar a los estudiantes de las diferentes instituciones educativas y en especial a los de colegio “Santa Ana de los Jardines” a asumir un desarrollo integral equilibrado de estudio, actividad física y buena alimentación, desarrollando un futuro de vida saludable.

VIII. Referencias

- Andrés, J. (2015). Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales-2014. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4049>
- Ariste, M., y Caro, C. (2019). La Actividad Física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa 30129 “Micaela Bastidas” del Tambo Huancayo-2018. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana de los Andes. Recuperado de: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/754>
- Aznar Laín, S., y Webster, T. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/introduccion.htm>
- Campo, L. et al. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte, 33(3),419-428. ISSN: 0120-5552. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=817/81753881016>
- Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). (Tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDFq>

- Castejón, F. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Lecturas: educación física y deportes. Revista digital. Año 10. N° 73. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>
- Cuba, R (2016). Actividad física en escolares adolescentes de 3o, 4o, 5o de Secundaria de los Colegios "San José" y "La Cantuta" (Tesis Licenciatura). Universidad católica santa maría, Arequipa. Recuperado de:
<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6117>
- Chillón, P. (2005). Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3° de ESO. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. Recuperado de:
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/557/15379425.pdf?sequence=1>
- Delgado, I. (2011). El juego infantil y su metodología. Madrid: Paraninfo.
- Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde.
- Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, 2(2), 0071-86. Recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/293/289>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Recuperado de:
<https://www.scielosp.org/article/resp/2011.v85n4/325-328/>
- Fernández, M., Suárez, M., Feu, S., y Suárez, Á. (2019) Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. Apunts. Educación Física y Deportes, 136, 36-48. DOI:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03

- Fuentes, P. (2010). El problema del sedentarismo en la sociedad actual. *Revista Digital Efdeportes*,(14). Buenos Aires: Argentina. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd141/el-sedentarismo-en-la-sociedad-actual.htm>.
- García, E. (2011) Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. Recuperado de: [campohhttps://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94240](https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94240)
- García, H., Cárdenas, F., Gutiérrez, E., y Malo, M. (2011). Encuesta global de salud escolar: resultados-Perú 2010. In *Encuesta global de salud escolar: resultados-Perú 2010*. Perú. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1694.pdf>
- Gil, P. (2003). *Animación y Dinámica de Grupos Deportivos. Manual para la enseñanza y animación*. Wanceulen.
- Herazo, Y. y Domínguez, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(5),802-809. ISSN: 0124-0064. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n5/802-809>
- Hermoso, Y. (2009) Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10630/4576>
- Hernández, L., Ferrando, J., Quílez, J., Aragonés, M., y Terreros, J. (2010). Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición por McGRAW-HILL.
- Kowalski, K., Crocker, P., & Kowalski, N. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*. 9:342-52.

- López, P. (2009). Salud y actividad física. efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10201/5151>
- Machaca, M. (2017). Actividad física habitual en estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Santa Rosa y Gran Unidad San Carlos de Puno (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/5398>
- Mamani, Á., Fuentes, J., y Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis*, 3(3), 525-541. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>
- Manchola, J., Bagur, C. y Girabent, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 17 (65) p. 139-152. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.010>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>
- Martínez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., Marcos, A. y Veiga, O. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.
- Morales, J., Añez, R. y Suarez, C. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Rev. Perú Med Exp Salud Pública*, 33(3), 471-477. DOI: 10.17843/rpmesp.2016.333.2312

Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad Física: Datos y cifras. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2018) Enfermedades no transmisibles: Datos y cifras.
Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1

Quispe, M. (2018). Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno-2017. Recuperado de:
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9797>

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez J, Flores, B., y Aguilar, R. (2018) Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Ciencias Vol.5(1):17-23. Recuperado de:
<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Saavedra, C. (2011). Salud, ejercicio físico y nutrición. Lecturas de Educación física y Deportes. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd15/saav.htm>

Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad. (Tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada. Recuperado de:
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/28540>

Veiga, O. y Martínez, D. (2007). Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Programa PERSEO. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Recuperado de:

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan
aos/profesores_actividad_fisica.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan
aos/profesores_actividad_fisica.pdf)

Viciana, J., Martínez, A., y Mayorga, D. (2015). Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género: un estudio con acelerometría. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1246-1251. DOI: 10.3305/nh.2015.32.3.9363

Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J., y Fernández, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993671>

IX. Anexos

Anexo I. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-C

Nombre: Edad:

Sexo: Grado:

Se está tratando de averiguar su nivel de actividad física en los últimos 7 días (en la última semana). Esto incluye deportes o bailes que te hacen sudar o que tus piernas se sienten cansadas, o juegos que te hacen respirar fuerte, como saltar, correr, escalar y otros.

Recuerda:

1. No hay respuestas correctas e incorrectas, esto NO es una prueba.
2. Responda todas las preguntas de la manera más honesta y precisa posible. ESTO ES MUY IMPORTANTE.

1. ACTIVIDAD FÍSICA EN SU TIEMPO LIBRE: ¿HA REALIZADO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES LA SEMANA PASADA? SI ES ASÍ ¿CUANTAS VECES? (MARQUE SOLO UN CIRCULO POR FILA.)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O MAS
Saltar la soga					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar como ejercicio					
Correr					
Aeróbicos					
Natación					
Danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar un monopatín					
Fútbol					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes Marciales (judo, kárate, etc...)					
Esquí					
Otros:					

2. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, DURANTE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. ¿CUÁNTAS VECES ESTUVISTE MUY ACTIVO DURANTE LAS CLASES? (JUGANDO INTENSAMENTE, CORRIENDO, SALTANDO, LANZANDO) (MARQUE SOLO UNO)

- No hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- Muy a menudo
- Siempre

3. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS ¿QUE HICISTE EN EL TIEMPO DE DESCANSO? (SEÑALA SOLO UNA).

- Estar sentado (hablando, leyendo, haciendo tareas)
- Estar de pie o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, QUE HICISTE QUÉ HICISTE NORMALMENTE A LA HORA DE LA COMIDA (ANTES Y DESPUÉS DE COMER) (SEÑALA SOLO UNA)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿CUANTOS DÍAS DESPUÉS DEL COLEGIO HASTA LAS 6 ¿HICISTE DEPORTES, BAILE O JUGASTE A JUEGOS EN LOS QUE ESTUVIERAS MUY ACTIVO? (SEÑALA SOLO UNA)

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

6. EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿CUÁNTAS TARDES (ENTRE LAS 6 ¿Y LAS 10) ¿DESPUÉS DEL COLEGIO HICISTE DEPORTES, BAILE O JUGASTE A JUEGOS EN LOS QUE ESTUVIERAS MUY ACTIVO? (SEÑALA SOLO UNA)

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

7. EL ÚLTIMO FIN DE SEMANA ¿CUANTAS VECES HICISTE DEPORTES, BAILE O JUGAR A JUEGOS EN LOS QUE ESTUVISTE MUY ACTIVO? (SEÑALA SOLO UNA)

- Ninguno
- 1 vez
- 2-3 veces
- 4-5 veces
- 6 o más veces

8. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES FRASES DESCRIBEN MEJOR TU ÚLTIMA SEMANA? LEE LAS CINCO ANTES DE DECIDIR CUÁL TE DESCRIBE MEJOR. (SEÑALA SOLO UNA)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces la última semana) hice actividades en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad en mi tiempo libre

9. SEÑALA CON QUÉ FRECUENCIA HICISTE ACTIVIDAD FÍSICA PARA CADA DÍA DE LA ÚLTIMA SEMANA (COMO HACER DEPORTE, JUGAR, BAILAR O CUALQUIER OTRA ACTIVIDAD FÍSICA)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿ESTUVO ENFERMO LA SEMANA PASADA O HIZO ALGO QUE LE IMPIDIÓ HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Si _____ No _____

Si la respuesta es sí, que impidió: _____

Anexo II.**CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DE LA I.E.P SANTA ANA DE LOS JARDINES**

Lima, __ de octubre de 2019

Estimado padre de familia:

Reciba usted un cálido y afectuoso saludo.

Soy, **KELLY MILAGRITOS ALVARADO MESTANZA** egresada de la **UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL** con bachiller en la carrera de **TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**, con el debido respeto me presento y expongo.

Estoy realizando una investigación que lleva por título **ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN SAN MARTÍN DE PORRES-2019**, debido a que se ha podido observar cómo en la sociedad actual una gran proporción de niños y adolescentes presentan escaso interés y participación en actividades físicas.

El objetivo de dicha investigación consiste en describir y analizar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.

La colaboración de su menor hijo/hija en esta investigación, consistirá en el relleno de un cuestionario que se le proporcionará, donde tendrá que llenar unos datos personales y responder 10 preguntas sobre la actividad física realizada los últimos 7 días. Dicha actividad durará aproximadamente 15 min y será realizada durante su jornada escolar.

Todos los datos que se recojan, serán confidenciales y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. Seré yo quien tome todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos, solamente ustedes y la institución podrán conocer su resultado si es que así lo desean. Cualquier publicación científica de los resultados de la investigación será completamente anónima.

Es importante aclarar que su participación en esta investigación es totalmente voluntaria, así como también la investigación no cuenta con ningún riesgo para su menor hijo/hija al igual que también no significará gasto alguno para usted.

El beneficio obtenido en la presente investigación va permitir a partir de los datos obtenidos en este estudio tener control de los niveles de actividad física en la población escolar y servir de base para diseñar estrategias locales de promoción de hábitos de vida saludables.

En caso tenga alguna duda sobre la investigación puede comunicarse conmigo vía Teléfono: 993517601, Email: kellyfisio10@hotmail.com.

DE HABER RECIBIDO Y COMPRENDIDO LA INFORMACIÓN DE ESTE DOCUMENTO Y DE HABER PODIDO ACLARAR TODAS MIS DUDAS

Yo _____

Como padre / madre / tutor/ o representante legal del alumno / a:

Del grado _____ sección _____

AUTORIZO A MI MENOR HIJO/A PARTICIPAR EN EL RELLENO DE UN CUESTIONARIO QUE SE LLEVARA A CABO EN SU CENTRO ESCOLAR Y PARA QUE ASÍ CONSTE FIRMO LA PRESENTE AUTORIZACIÓN

LIMA, __ DE OCTUBRE DEL 2019

Firma del padre/madre/tutor

Anexo III.**CARTA INFORMATIVA A LA DIRECCIÓN DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES****LIC. ELMER LOVERA****DIRECTOR DE LA I.E.P “SANTA ANA DE LOS JARDINES”**

Reciba usted un cálido y afectuoso saludo.

Mediante esta carta se pretende explicarle el proyecto para el cual se le solicito participación de su Institucional Educativa, el cual se trata de un estudio significativo en los estudiantes de primaria y secundaria.

Esta investigación consiste en describir y analizar el nivel de actividad física en alumnos entre 8 a 14 años de su Institución Educativa.

Para ello se necesita de su colaboración al igual que el de su plana docente facilitando, en la medida de lo posible, los horarios de los distintos grados comprendidos entre estas edades.

El proyecto iniciaría en el mes de octubre del presente año para pasar unos cuestionarios al alumnado relativo a la actividad física realizada una semana anterior. Este trabajo se podría realizar en 2 o 3 días y únicamente se necesita 15 minutos por cada salón.

Es importante señalar que esta actividad no conlleva ningún gasto para su institución. De igual forma, se entregará a los padres de familia y/o apoderados un consentimiento informado donde se les invitará a participar de la investigación y se les explica en qué consistirá.

Aceptada la solicitud, mi compromiso es mantener el anonimato de los estudiantes y facilitar a la Institución Educativa los resultados del estudio. Así como también ofrecer charlas de promoción de la actividad física y prevención de enfermedades relacionadas.

Para alguna aclaración más respecto del proyecto, pueden ponerse en contacto con mi persona por correo electrónico o teléfono.

Kelly Milagritos Alvarado Mestanza

Bachiller en Terapia Física y Rehabilitación

Email: Kellyfisio10@hotmail.com.

Cel. 99351760

Anexo IV. SOLICITUD A LA I.E.P SANTA ANA DE LOS JARDINES

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA INIQUIDAD"

**SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR
TRABAJO INVESTIGACIÓN**

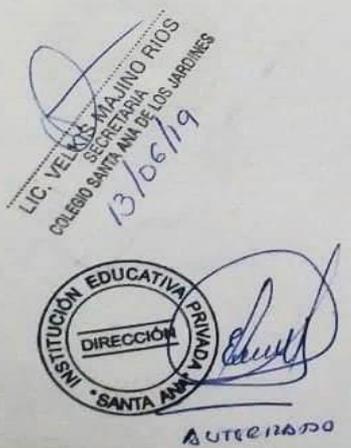
LIC. ELMER LOVERA
DIRECTOR DE LA I.E.P "SANTA ANA DE LOS JARDINES"
PRESENTE

Yo, **KELLY MILAGRITOS ALVARADO MESTANZA** identificada con el DNI N° 76586741 con domicilio Jr. Los cipreces N.º 140 – José Gálvez distrito de Independencia, con el debido respeto me presento y expongo.

Que habiendo culminado la carrera Profesional de **TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN** en la Universidad Nacional Federico Villarreal, solicito a Ud. Permiso para realizar un trabajo de Investigación en su Institución Educativa titulado "**ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DEL COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES EN SAN MARTÍN DE PORRES-2019**" para optar el grado de Título en Terapia Física y Rehabilitación.

POR LO EXPUESTO:
Ruego a usted acceder a mi solicitud.
Lima, 13 de junio del 2019

LIC. VELYS MAJINO RIOS
SECRETARIA
COLEGIO SANTA ANA DE LOS JARDINES
13/06/19



AUTORIZADO



Kelly Milagritos Alvarado Mestanza
DNI N.º 76586741

Imagen 1. Solicitud aceptada.

Anexo V. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES		INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema principal: ¿Cuál será el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?</p>	<p>Objetivo principal: Determinar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.</p>	<p>Variable principal: Actividad física</p>	<p>T I P O</p> <p>M O D O L O</p>	<p>Actividad recreativa Deporte Educación Física Recreo Lonchera Tiempo libre Fin de semana</p>	<p>ENFOQUE: CUANTITATIVO</p> <p>DISEÑO: NO EXPERIMENTAL</p>
<p>Problemas secundarios: ¿Qué tipo de actividad física con mayor frecuencia realizarán los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?</p>	<p>Objetivos secundarios: Identificar el tipo de actividad física que con mayor frecuencia realizan los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.</p>	<p>Variable secundaria:</p>			<p>TIPO DE ESTUDIO: DESCRIPTIVO</p> <p>CORTE: TRANSVERSAL</p>
<p>¿Cuál será el nivel de actividad física durante las clases de educación física en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?</p>	<p>Indicar el nivel de la actividad física durante las clases de educación física en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.</p>	<p>Edad</p>		<p>DE 8 A 14</p>	
<p>¿Qué nivel de actividad física durante el recreo tendrán los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?</p>	<p>Determinar el nivel de actividad física durante el recreo en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.</p>	<p>Sexo</p>		<p>MASCULINO</p> <hr/> <p>FEMENINO</p>	

¿Cuál será el nivel de actividad física antes y después de la lonchera en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Indicar el nivel de actividad física antes y después de la lonchera en alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			
¿Con qué frecuencia realizarán actividad física después del colegio los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Descubrir la frecuencia de la actividad física después del colegio en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			
¿Cuál será la frecuencia de actividad física el último fin de semana en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Determinar la frecuencia de la actividad física el último fin de semana en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			
¿Qué opinión tendrán sobre su actividad física los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Conocer la opinión sobre su actividad física en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			
¿Cuál será la frecuencia semanal sobre su actividad física en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Mostrar la frecuencia semanal sobre su actividad física en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			
¿Cuál será la frecuencia de actividad física según su sexo y edad en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019?	Identificar la frecuencia de la actividad física en alumnos según su sexo y edad en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular Santa Ana de los Jardines del distrito de San Martín de Porres en el 2019.			

Anexo VI. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Tipo de Variable	Definición	Instrumento	Dimensiones	Indicador	Valor
Actividad física	cualitativa	Movimiento corporal de carácter intencionado.	Cuestionario PAQ-C	Tipo	Indicará que tipo de actividad física realiza mayormente	0-5 puntos
				Educación física	Indicará sí estuvo activo en educación física	0-5 puntos
				Recreo	Indicará que estuvo haciendo durante el tiempo de descanso	0-5 puntos
				Tiempo libre	Indicará cuantos días jugo después de clase y en horario de 6 pm a 10 pm.	0-5 puntos
				Fin de semana	Indicará cuantas veces hizo actividad física el fin de semana	0-5 puntos

Variables sociodemográficas	Tipo de Variable	Definición	Instrumento	Indicador	Categorización
Edad	cuantitativa numérica continua	tiempo cronológico de vida cumplido del escolar	encuesta	Promedio de edad.	8-14 años
Sexo	cualitativa nominal	condición de un organismo que distingue entre masculino y femenino	encuesta	Según proceso biológico.	Masculino Femenino

Anexo VII. FOTOS

*Imagen 2. Niñas de 4to de Primaria.
llenando el cuestionario.*



*Imagen 3. Niñas de 5to de primaria
llenando el cuestionario.*



*Imagen 4. Niño de 6to de primaria
llenando el cuestionario.*



*Imagen 5 Niño de 1ero de Secundaria
llenando el cuestionario.*