



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física post pandemia en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao

TESIS

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

AUTORES

Tania Evelyn CARDENAS RUIZ

Lesly Gianelly ALVARADO FLORES

ASESOR

Dr. Giovanni Jeffrey CORVETTO CASTRO

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Cardenas, T. & Alvarado, L. (Año). *Actividad física post pandemia en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Tania Evelyn Cardenas Ruiz y Lesly Gianelly Alvarado Flores
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70885272-76212325
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-2834-8403 https://orcid.org/0009-0007-5466-5162
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Giovanni Jeffrey Corvetto Castro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09885052
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3320-0538
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 2	

Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470

Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	Bellavista- Callao WVPJ+RFR, Juan Pablo II, Bellavista 07011
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedagogía) http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



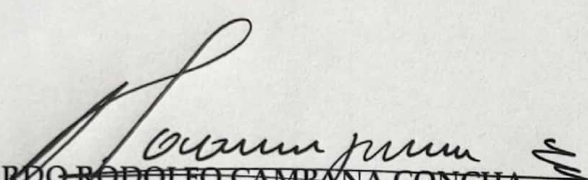
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 011-2023-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de setiembre de 2023, siendo las 11:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: "ACTIVIDAD FÍSICA POST PANDEMIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL CALLAO", presentada por las Bachilleres TANIA EVELYN CARDENAS RUIZ y LESLY GIANELLY ALVARADO FLORES, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

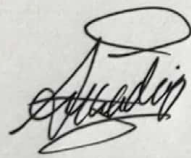
Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *Muy Bueno*, con la calificación de *Distinta* (1.7).


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

En señal de conformidad, siendo las *11:50* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Presidente

g-c-to
Dr. GIOVANNI JEFFREY CORVETTO CASTRO
Asesor


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Jurado Informante


Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante



CERTIFICADO DE SIMILITUD

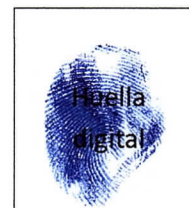
Yo Giovanni Corvetto Castro en mi condición de asesor acreditado con El Dictamen Virtual N°024-2022 de la tesis, cuyo título es “Actividad Física post pandemia en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao” presentado por las Srtas. Tania Evelyn Cárdenas Ruiz y Lesly Gianelly Alvarado Flores para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física” CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 13% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor

DNI:09885052

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Giovanni Corvetto Castro



Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a nuestras familias que nos han dado amor incondicional y estuvieron en los momentos difíciles y alegres para nosotras.

A nuestros padres por alentarnos a no rendirnos

A nuestros abuelos por brindarnos ese amor y cariño día a día.

A nuestros compañeros por las anécdotas y experiencias vividas durante los 5 años
de carrera

A Dios por la salud brindada para poder culminar nuestra carrera.

Agradecimiento

Primeramente, agradecemos a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por habernos brindado la oportunidad de ser parte de ella para poder estudiar nuestra carrera, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.

Agradecemos también a nuestro asesor de tesis el Dr. Giovanni Corvetto Castro por habernos dado la oportunidad de acudir a sus capacidades y conocimientos, así como también, habernos asesorado con toda la paciencia del mundo para orientarnos durante todo el desarrollo de la investigación.

Y para finalizar, también agradecemos a todos los que fueron nuestros compañeros de clases durante todos los periodos de la universidad, ya que gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han contribuido un alto porcentaje en nuestras ganas de seguir adelante en nuestra carrera profesional.

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
ÍNDICE	IV
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1.	Error! Bookmark not defined. 1.2. Error! Bookmark not defined. 1.3. Error! Bookmark not defined. 1.4. Error! Bookmark not defined. 1.5. Error! Bookmark not defined. 1.6. Error! Bookmark not defined. 1.7.
Error! Bookmark not defined.	CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO
	6
2.1.	Error! Bookmark not defined. 2.2. Error! Bookmark not defined. 2.2.1. Error! Bookmark not defined. 2.2.2. Error! Bookmark not defined. 2.3. Error! Bookmark not defined. 2.4.
Error! Bookmark not defined.	CAPÍTULO III: METODOLOGÍA
	26
3.1.	Error! Bookmark not defined. 3.1.4. Error! Bookmark not defined. 3.1.5. Error! Bookmark not defined. 3.1.6. Error! Bookmark not defined. 3.1.7. Error! Bookmark not defined. 3.1.8. Error! Bookmark not defined. 3.1.9.
Error! Bookmark not defined.	CAPÍTULO V
	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1.	Error! Bookmark not defined. CONCLUSIONES 61
RECOMENDACIONES	62
ANEXOS	74

Lista de cuadros

Tabla 1 Prueba de confiabilidad	31
Tabla 2 Nivel de actividad física según el grupo etario	32
Tabla 3 Nivel de actividad física según el género	34

Tabla 4 Nivel de Actividad física	35
Tabla 5 Nivel de Actividades en la jornada escolar	36
Tabla 6 Nivel de Actividades fuera de la jornada escolar	37
Tabla 7 Nivel de Comportamiento sedentario	38
Tabla 8 Ir al colegio	39
Tabla 9 Actividad durante las clases de Educación Física	40
Tabla 10 Actividad durante las clases de Educación Física	41
Tabla 11 Actividad durante el descanso para comer	42
Tabla 12 Volver al colegio	43
Tabla 13 Actividades antes del colegio	44
Tabla 14 Actividad después del colegio	46
Tabla 15 Actividad por las tardes	48
Tabla 16 Actividad en sábados	49
Tabla 17 Actividad en domingos	51
Tabla 18 Tiempo con videojuegos	53
Tabla 19 Tiempo con computador	54
Tabla 20 Tiempo con teléfono móvil	55
Tabla 21 Hábitos sedentarios	56

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de actividad física según el grupo etario	32
Figura 2 Nivel de Actividad física según el género	34
Figura 3 <i>Nivel de actividad física</i>	35
Figura 4 Nivel de Actividades en la jornada escolar	36
Figura 5 Nivel de Actividades fuera de la jornada escolar	37
Figura 6 Nivel de Comportamiento sedentario	38
Figura 7 Ir al colegio	39
Figura 8 Actividad durante las clases de Educación Física	40
Figura 9 Actividad durante las clases de Educación Física	41
Figura 10 Actividad durante el descanso para comer	42
Figura 11 ¿cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta?	43
Figura 12 Actividades antes del colegio	44
Figura 13 Actividad después del colegio	46
Figura 14 Actividad por las tardes	48
Figura 15 Actividad en sábados	49
Figura 16 Actividad en domingos	51
Figura 17 Tiempo con videojuegos	53
Figura 18 Tiempo con computador	54
Figura 19 Tiempo con teléfono móvil	55
Figura 20 Hábitos sedentarios	56

RESUMEN

El presente acto investigativo tiene como propósito elemental determinar el nivel de la actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022, por lo que se ha seguido una metodología cuantitativa, sin experimentación, así como el alcance descriptivo; además, se consideró una muestra de 120 discentes, quienes pertenecen al nivel secundario. En esa línea, en cuanto a la compilación de datos informativos, se seleccionó Youth Activity Profile (YAP-SL) el cual permitió conocer la percepción de la población adolescente frente a su actividad física. Finalmente, los hallazgos evidenciaron que la actividad física que presentan los estudiantes de la I.E. Nacional Callao, 2022, se ubica en un nivel medio representado por 67,6%. Por lo tanto, se comprendió que los adolescentes requieren de estrategias para poder sobresalir en su actividad física, así como también, trabajar con aquellos que se encuentran en nivel bajo.

Palabras claves: Confinamiento, COVID-19, actividad física, escolares

ABSTRACT

The main purpose of this research is to determine the level of physical activity of the students of the National Educational Institution Callao, 2022, so a quantitative methodology has been followed, without experimentation, as well as a descriptive scope; in addition, a sample of 120 students, who belong to the secondary level, was considered. In this line, regarding the compilation of informative data, the Youth Activity Profile (YAP-SL) was selected, which allowed us to know the perception of the adolescent population regarding their physical activity. Finally, the findings showed that the physical activity of the students of I.E. Nacional Callao, 2022, is at a medium level, represented by 67.6%. Therefore, it was understood that adolescents require strategies to excel in their physical activity, as well as to work with those who are at a low level.

Keywords: Confinement, COVID-19, physical activity, school children

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Situación problemática

De acuerdo a un informe emitido por World Health Organization (2020) sugiere que la población escolar debe dedicar, al menos, 60 minutos diarios al desarrollo de actividad física enfocada en ejercicios aeróbicos a fin de mejorar la salud física, cardio-metabólica, así como la capacidad cognitiva y psíquica, sin embargo, actualmente los jóvenes no muestran interés por realizar algún tipo de actividad física, dando cuenta que el impacto de la pandemia es duradero y a largo plazo, afectando de algún modo, la salud de los menores (Teare et al., 2021).

A nivel internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2022) señala que la educación, deporte y actividad física, han sido afectadas en una gran magnitud, a pesar de formar diferentes comités para crear espacios donde se puedan brindar este tipo de acciones, siendo este, el más grande de los desafíos, buscando colaboración de cualquier índole. Por otro lado, un estudio desarrollado en España, por Guevara et al. (2019) indica que la población adolescente al ingresar al ámbito tecnológico, reduce los niveles de actividad física, alterando de esta manera su salud.

En la pesquisa ejecutada por Dallolio et al. (2022) encontró una importante reducción del tiempo dedicado a la actividad física entre escolares italianos, en comparación al tiempo dedicado antes de la pandemia. Asimismo, en Lituania, luego de la pandemia, los estudiantes tienen una mínima actividad física, además de que el no mantener una constante acción

deportiva generó en ellos, depresión y problemas emocionales (Jusien et al., 2022). En ese sentido, en China, miles de adolescentes sufren de depresión y ansiedad, así como otros trastornos que generan estrés, en el que los factores que pueden mitigar esta problemática dependen de una buena salud y la ejecución de actividad física (Chi et al., 2021).

En Latinoamérica, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2022), dentro de las naciones de América Latina y el Caribe los niveles de sobrepeso y obesidad se han triplicado, esto debido a la mala alimentación, pero, principalmente, a la exigua actividad física por parte de los individuos. Así también, en Ecuador, niños y adolescentes padecen de obesidad debido al alto índice de sedentarismo, poseyendo una actividad física nula (Matamoros, 2019).

Por otro lado, a nivel nacional, como sostiene el Ministerio de Salud (2021), se debe realizar deporte o ejercicios, debido a que 7 de cada 10 peruanos poseen conflictos como el sobrepeso u otras enfermedades que pueden causar la muerte.

En esa misma línea de ideas, Pinedo et al. (2022) encontraron que la población peruana ha presentado un incremento de los casos de obesidad infantil, como consecuencia de la práctica sedentaria en el periodo de confinamiento por la Covid-19, lo cual puede conducir al padecimiento futuro de afecciones como diabetes, hipertensión arterial, etcétera (EsSalud, 2021).

La problemática descrita no fue ajena al contexto local, pues se ha identificado que los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del Callao presentan baja frecuencia de actividad física, viéndose reflejado en la práctica de actividades sedentarias, como pasar largas horas

sentados frente al ordenador u otras herramientas tecnológicas por motivos académicos o de distracción, lo que ha conllevado a que los involucrados experimenten una serie de consecuencias emocionales y psicológicas que, a su vez, afectan a su desenvolvimiento diario. Por ello, fue necesario desarrollar el presente estudio que favoreció a la exposición de datos concretos sobre la realidad actual de la actividad física en los escolares, mismos que pueden servir para el planteamiento futuro de estrategias que permitan la mitigación de la situación identificada.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de actividad física post pandemia que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022?

1.2.2. Específicos

¿Cuál es el nivel de actividad física en la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?

¿Cuál es el nivel de actividad física fuera de la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?

¿Cuál es el nivel de comportamiento sedentario que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?

1.3. Justificación

1.3.1. Teórica

De este modo, en lo teórico se reunieron datos bibliográficos de relevancia sobre aspectos relacionados a la variable de estudio, además de identificar estudios antecedentes que den respaldo al desarrollo de la presente

y de exponer datos objetivos y fiables sobre la actividad física, con el propósito de robustecer la base teórica preexistente respectiva.

1.3.2. Metodológica

Asimismo, respecto al aspecto metodológico, se utilizó el enfoque cuantitativo, por medio de técnicas como la encuesta, con el objetivo de recabar información detallada y concreta sobre la actividad física en la población estudiantil adolescente.

1.3.3. Práctica

Por último, la justificación práctica es notoria a través de la utilización de los resultados de la presente como punto de partida para una futura implementación de actividades que permiten mitigar la problemática identificada anteriormente.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. General

Determinar el nivel de actividad física post pandemia que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022.

1.4.2. Específicos

Establecer el nivel de actividad física en la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

Establecer el nivel de actividad física fuera de la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

Establecer el nivel de comportamiento sedentario que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

1.5. Alcances y limitaciones

Alcances

- Se realizó la investigación en un grupo de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa del Callao.
- Se centró netamente en el contexto de actividad física que presentan los estudiantes de secundaria.

Limitaciones:

- La poca coordinación por cuestiones de tiempos de los docentes de Educación física.
- La bibliografía con respecto a fuentes que explicaran las dimensiones de la variable actividad física.

1.6. Fundamentación de la hipótesis

Por la naturaleza que presenta la investigación, esta carece de hipótesis.

1.7. Variables

Variable: Actividad física

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Marco epistemológico

La corporeidad y motricidad humana como enfoque postula un cuerpo diferente el mismo que piensa, se expresa, hace, ama y una motricidad que no solo es una acción relacionada a cambios de espacios temporales del cuerpo sino a un movimiento dentro de la acción humana que puede ser expresado como actividad física que lleva intención, pensamiento y emoción, de modo que el cuerpo es un componente fundamental que se relaciona con lo temporal, los desplazamientos, así mismo un modo de expresión por parte del ser humano. Es así que, la corporeidad es denominada como la configuración del cuerpo frente a la sociedad y la cultura, a través de una construcción en la humanidad, donde el punto principal está basado por la motricidad. En efecto, ambas son adherentes una con la otra, debido a que no pueden existir si no están conectadas, siendo funcionales a lo tradicional, lo transformado y moldeado, cada cuerpo logra su identificación, diferenciándose de los otros (Murcia y Corvetto, 2021).

Por otro lado, para Merleau - Ponty el cuerpo está vinculado a lo externo, al mundo que rodea, de igual manera, inicia su proceso de manifestación y valoración de los horizontes del pasado y el futuro, de esa forma, el cuerpo es la carne o encarnación de las cosas externas a este (Ferrada-Sullivan, 2019).

La actividad física cumple con ser fuente importante para la educación física, debido a que cumple con el objetivo de favorecer en el bienestar y desarrollo del ser humano, por lo tanto, la motricidad y corporeidad. De esa manera, en el Perú, se desarrolló el Currículo Nacional, el cual contiene un

enfoque con el mismo nombre de este principio, que señala algunas razones sociales y prácticas, por ejemplo, el permitir que los estudiantes desarrollan sus competencias, a través de actividades útiles, que inician la interacción del discente con su entorno y con el mismo, logrando reforzar y extender los aprendizajes, expresándose a través del juego, deporte y acción física. En ese sentido, la corporeidad es comprendida como uno de los enfoques que base fundamental para comprender y concebir el cuerpo, asimismo, al movimiento se le otorga una funcionalidad trascendental, de las cuales se tomarán los indicios para educación física antigua (Corvetto, 2018; Corvetto, 2016).

Además, para el desarrollo de la actividad física, los docentes realizan un método para intervenir de manera didáctica, puesto que planifican y diseñan su clase, organizan la fase de interacción para luego pasar a la evaluación y control tanto de la teoría como en su mayoría, la práctica, a fin de obtener grandes resultados (Carbonero, 2017).

2.2. Antecedentes

2.2.1. Ámbito nacional

Peralta (2018) se propuso comprobar el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la I. E. Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. Utilizando una metodología cuantitativa, no experimental y de nivel descriptivo, contando con una prueba de 236 educandos de secundaria. Asimismo, se les suministró un cuestionario de actividad física en adolescentes. Finalmente, las derivaciones demostraron que la actividad física con más porcentaje fue el nivel bajo (41.9%), por otro lado, el nivel moderado se presenta en 39.4% y el nivel alto en un 18.7%.

Cornejo y Jaen (2022) tuvieron como propósito identificar la conexión entre la actividad física y la dolencia lumbar en estudiantes entre 12 a 17 años con educación remota de la institución Mi Mundo Ecológico. Es así que trabajaron con una metodología cuantitativa, correlacional y sin experimentación. Además, contó con una muestra de 75 escolares mayores de 12 hasta 17 años, quienes respondieron el cuestionario IPAQ A. Finalmente, se mostró que más del 50% de los estudiantes realiza actividad física baja. Asimismo, se evidenció una fuerte conexión entre la actividad física y la dolencia lumbar.

Martinez (2022) tuvo como finalidad conocer si la actividad física se asocia con la autoestima de los alumnos del cuarto grado de secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Para ello, siguieron una metodología cuantitativa, descriptiva y diseño no experimental, además de contar con 64 estudiantes como muestra, a quienes se les encuestó. Por último, se pudo evidenciar que el 57.8% de los estudiantes presentó un índice moderado de actividad física.

En tanto, Llanos (2022) se propuso conocer el grado de actividad física en los estudiantes. Es así que el estudio siguió una ruta cuantitativa y no experimentación, con una muestra de 61 estudiantes, quienes respondieron el cuestionario referente a actividad física. En esa línea, las derivaciones demostraron que existe un índice regular de actividad física en los estudiantes.

Maquera (2018) tuvo como finalidad determinar la situación nutricional y la actividad física en los adolescentes de cuarto grado de secundaria de la I. E. 2070. Para su desarrollo, se rigieron en la orientación cuantitativa,

descriptiva y diseño de no experimentación, y se contó con 64 estudiantes como muestra, a quienes se les encuestó. Por último, se pudo conocer que el 43% de los estudiantes presentó un bajo grado de actividad física.

2.2.2. Ámbito internacional

Martínez et al. (2020) tuvieron como finalidad identificar el nivel de actividad física y la alineación motivacional del deporte practicado en estudiantes. La investigación ha seguido un diseño descriptivo. Además, contó con 4070 discentes, 150 alumnos varones y 135 alumnas, 11 y 18 años siendo esta su muestra. Por otro lado, el instrumento utilizado fue Physician- based Assessment & Counseling for Exercise administrado. Finalmente, las derivaciones indicaron que el grado de actividad física se encuentra en valor medio – bajo, además, en los chicos tiene decadencia. Se concluyó que deben implementarse programas que fomenten la actividad física.

Cárcamo-Araneda et al. (2018) tuvieron como finalidad principal detallar los índices de actividad física, comportamiento sedentario y prácticas alimenticias según los aspectos etnodemográficos en adolescentes. Para esto, tuvo una orientación cuantitativa, diseño no experimental y alcance descriptivo. En tanto, se contó con una muestra de 11 estudiantes de una determinada institución educativa, los que se respondieron al cuestionario PAQ-A. Finalmente, se pudo evidenciar que las mujeres tienen menos actividad física que los hombres, de igual forma, se concluyó que la desidia física y el sedentarismo se presentan en niveles muy altos.

Alfaro y Gómez (2021) tuvieron como propósito identificar los índices de actividad física en los adolescentes de la jurisdicción de Chía. Asimismo, se trabajó con una guía cuantitativa, sin experimentación y de alcance

descriptivo. Para ello, se contó con 112 escolares de 12 a 17 años, a quienes se les administró el cuestionario YAP-S. Finalmente, los resultados evidenciaron que el total de los adolescentes posee un desempeño físico que es superior a 580 METs.

Mármol et al. (2018) tuvieron como finalidad conocer el nivel de actividad física y calidad de vida relacional en escolares. Además, el marco metodológico se representa por un estudio cuantitativo, descriptivo. De ese modo se contó con 737 discentes, a quienes se les administró el PACE, por este motivo, se evidenció que el índice de desempeño físico de la población adolescente fue medio y bajo, siendo de mayor grado en el género masculino.

Hall-López et al. (2020) tuvieron como propósito determinar el nivel de la actividad física de acuerdo a sexo en estudiantes de secundaria, antes y durante la separación social. De esta manera, el marco muestral estuvo constituido por 174 discentes, asimismo, se les aplicó el IPAQ, el cual permitió evidenciar que más del 70% de los discentes tanto hombres como mujeres durante el distanciamiento social contaba con bajos índices de actividad física.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Actividad física

2.3.1.1. Conceptualización

La OMS refiere que la actividad física son los movimientos que produce el sistema muscular esquelético, que consumen energía, asimismo comprende niveles, los cuales contribuyen a la salud, regulando, previniendo y controlando cada una de las enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Se trata de aquella serie de movimientos e interacciones realizados con el cuerpo y el acto de ejercitarse ejercido por el ser humano, entendiendo este último en el sentido de que el músculo se encuentra relacionado al exceso de energía que posteriormente será desgastada; de aquí que, la actividad física se configura como una vivencia que la persona percibe por medio del movimiento ejercido por el cuerpo, contribuyendo al aprendizaje sobre sí mismo (Devís et al., 2021). Asimismo, lo referido por Corvetto y Herrera (2020) la actividad física no solo se trata de gastar energía, sino que se añaden aspectos que funcionan en las conductas humanas. Además, esta se expresa mediante el cuerpo y funciona como un aporte a la salud, de la mano con psicomotricidad.

Igualmente, Salgüero et al. (2020) quien indica que esta variable se encuentra vinculada a repercusiones favorables evidentes en la prevención y abordaje de múltiples afecciones, mismas que son notorias con mayor precisión en la tercera edad. Siguiendo lo sustentado por Navarro et al. (2018), la Actividad Física alude a un agrupamiento de acciones estructuradas, repetitivas que involucran al individuo con el propósito de implicar elementos de condición motriz pero también necesita a lo afectivo y social que ayuden o sea un soporte para el estado de salud, ya que contiene beneficios y pueden ser regulados. Por su parte, Mena y Cardozo (2018) reconocen la Actividad Física se lleva a cabo por medio de movimientos puestos de manifiesto por la estructura corporal del ser humano, trayendo consigo múltiples beneficios para el desarrollo integral de la persona, lo que significa que, el llevar a cabo un trabajo continuo en la mejora de la condición física en etapas tempranas dan significancia a percibir una mejora del organismo, dando lugar al

fortalecimiento del sistema inmune, lo que en palabras de Delgado et al. (2019), significa una mayor protección contra afecciones crónicas. En ese sentido, de acuerdo con Chen et al. (2020), el desarrollo de Actividad Física en casa es de suma relevancia y adecuación para conseguir un decremento en la detección de afecciones como la Covid-19, lo cual daría lugar a mantener y fortalecer la condición física del ser humano. Aunado a esta última afirmación, Rico et al. (2020) refieren que diversas instituciones brindan una serie de sugerencias a tomar en cuenta en la situación de emergencia sanitaria actual, mismas que se relacionan con estar dinámico en casa, desarrollar pausas activas breves y evitar etapas de excesivo sedentarismo.

2.3.1.2. Actividad física en el confinamiento

La actividad física en la época del Covid 19 trae consigo diversas problemáticas puesto que, a raíz del estrés, regresiones, violencia, desórdenes del sueño, ello contribuye a que todo el ambiente emocional. Por otro lado, en el aspecto físico, se comprende que existe alto índice de obesidad, debido al descuido en los alimentos, además que se relaciona con la insistencia de comer, partiendo de la ansiedad. En muchos casos, los hábitos y horarios que conectan mente y cuerpo, dejaron un gran sesgo en los individuos. Asimismo, para muchos doctores y personal de la salud, la actividad física fue una de las herramientas más importantes para mitigar el virus y síntomas del Covid 19 (Tascón et al., 2021).

Por otro lado, en el periodo de confinamiento se recurrió al comportamiento sedentario, la inactividad física y el desacondicionamiento, finalmente, la alteración del sueño y desorden de la rutina diaria.

En ese sentido, los médicos lograron indicar a la población sobre ciertos modos o estrategias que se encuentran asociadas a la actividad física, en primera instancia, un plan organizado, que incluye un horario acorde al sujeto, después de ello, el seguimiento de ejercicios físicos que se deben llevar a cabo con constancia, teniendo en cuenta las capacidades, así mismo, la alimentación balanceada, indicado por cantidades según su peso, realizar otro tipo de actividades en las que les genere diversión, además que pueda reducir el estrés y ansiedad que provoca el confinamiento (Mera-Mamián et al., 2020).

Por otro lado, se crearon plataformas digitales y televisión con la finalidad de que haya una mejor interacción o comunicación entre los maestros y alumnos. Asimismo, esto generó que se sumaran las condiciones de estrés, en este caso, los docentes indicaron que existe una falta de acciones en clases de enseñanza física con este modo de trabajo no se aplica eficazmente (Silva et al., 2021). De ese modo, hubo entonces un impacto negativo de Covid 19 en la actividad física, con diferentes efectos, colocando en riesgo mayor a las diversas poblaciones (Park et al., 2022).

2.3.1.3. Teorías de Actividad Física

En primer lugar, se tiene la teoría de la autodeterminación, la cual se configura como un enfoque, cuya utilidad presenta mayor notoriedad en la práctica psicopedagógica (Ryan & Deci, 2019), centrando su atención de estudio en la motivación humana, tomando como referencia la integración y asimilación de conocimientos y destrezas en el marco social y físico, según Wehmeyer et al. (2017).

De modo que, Xiang et al. (2017) corroboran la idea de que la utilidad de esta teoría se enfoca en facilitar el entendimiento del profesional con respecto a aspectos como el aprendizaje, la motivación, desempeño y promoción de participación en actividades de naturaleza física. Descrito desde la perspectiva de Salazar y Gastélum (2020), la TAD se enfoca en el análisis de la vinculación existente entre la motivación y la AF ejercida por la población discente.

En esa línea, los mismos autores confirman los efectos positivos de la implementación de la mencionada teoría y sugieren que los docentes deben emplear e implementar actividades estratégicas que permitan promover la motivación entre los estudiantes, de tal modo que se posibilite el incremento y mejora de la satisfacción de factores intrínsecos como la relación, competencia y la autonomía, esto con el propósito de conseguir una predisposición a participar en actividades físicas-deportivas.

En lo que respecta a los factores extrínsecos, Tárrega et al. (2018) sostienen que el buen curso de las interacciones con el grupo de pares conlleva a que cada estudiante pueda encontrar elementos motivacionales que le permitan desarrollar las actividades que se le asignen y, por consiguiente, conseguir una evolución favorable de su autonomía, misma que se relaciona con la voluntad individual para desarrollar diferentes actividades o tareas.

En congruencia con lo propuesto por Domínguez y Navarro (2021), la TAD proporciona una clasificación de tres motivaciones: intrínseca, extrínseca y desmotivación, las cuales inciden de manera significativa sobre el grado en que la población discente ejerce su AF, misma que orienta a los involucrados

a percibir una mejora en su salud física y mental. La motivación intrínseca es la más autodeterminada, pues se trata de la realización de actividades físicas por propio placer o cuenta del estudiante; en tanto, la motivación extrínseca alude al desarrollo de actividades físicas por influencia del medio externo; por último, la desmotivación es la menos autodeterminada del escolar (Gómez et al., 2021).

Según Leyton et al. (2020), la importancia de la motivación intrínseca en la población escolar reside en la utilización de recursos por parte de los docentes, con la finalidad de favorecer al incremento de su motivación para el desarrollo de sus actividades académicas, por lo tanto, se infiere que hace posible el desarrollo y el fortalecimiento de diversas conductas saludables que se relacionan con las actividades físicas.

Frente a ello, los mismos autores sugieren una serie de normativas o planes a tener en consideración, con base en la mencionada motivación, con la finalidad de contribuir a aspectos como la alimentación equilibrada, el respeto de los horarios, las comidas, prácticas de descanso e intención de mantenerse físicamente activo, además de aportar a la autonomía, competencia, relaciones sociales.

En consonancia con lo referido por Renart y Menescardi (2020), desde el desarrollo efectivo de la asignatura académica Educación Física, los profesionales en docencia pueden llevar a cabo un abordaje pedagógico enfocado en la instauración y fortalecimiento de hábitos saludables en los estudiantes, para lo que se hace necesario emplear múltiples factores, tales como la autoeficacia, afectiva, actividad cognitiva, motivación, competencia, disfrute, percepción y el clima originado por el docente de la asignatura.

Por otro lado, se tiene la teoría afectiva-reflexiva (ART) de la inactividad física y el ejercicio, cuya autoría reside en Brand y Ekkekakis, la cual constituye como una teoría de doble proceso que reconoce a los estímulos externos (tales como, la propuesta de salir a correr o recordar que había planeado salir a correr) conllevan a generar relaciones automáticas, así como a ejercer una valoración afectiva automática como resultado del ejercicio, misma que hace referencia a la valoración positiva (asociación con el placer) o negativa (asociación con el desagrado) hacia un estímulo, la cual puede surgir como consecuencia de reiteradas exposiciones a experiencias de naturaleza emocional que se encuentran vinculadas con el ejercicio mediado por valoraciones cognitivas (por ejemplo, orgullo, vergüenza) o como resultante de reincidentes experiencias afectivas básicas ante la presencia de estímulos, tales como, sensación de revigorización física, malestar corporal.

En ese sentido, la valoración afectiva automática es útil para evaluar tener en cuenta el control y la reflexión, que se puede ejercer en caso de que se cuente con los recursos de autocontrol. En tanto, la evaluación reflexiva toma como base a las proposiciones sobre la inactividad física y el ejercicio, las cuales se derivan de experiencias antecedentes y de simulaciones mentales como la anticipación de la consecuencia afectiva de las acciones (Brand & Ekkekakis, 2018).

2.3.1.4. Características de la Actividad Física

De acuerdo con Pescatello et al. (2019), es necesario reconocer determinados aspectos característicos de la AF, mismos que podrían ser útiles para llevar a cabo el nivel de la variable en cuestión y se detallan a continuación.

Tipo: Según el tipo, la AF puede producirse de forma espontánea en forma de ocio, trabajo y/o transporte, o también puede darse de forma organizada y dividirse según su finalidad (Malm et al., 2019).

Deportiva: Se refiere a la realización de un deporte en específico y por lo general se practica constantemente (Devís et al., 2021).

Laboral: Hay diversas tareas en los trabajos u oficios que implican que las personas realicen AF (Piggin, 2020).

Recreativo: La AF lúdica contribuye a que el individuo pueda desarrollarse en su medio y jugar mientras se ejercita, se presenta más en los niños (Sørensen et al., 2021).

Artístico: Se relaciona con las danzas o actividades de índole artística (Hammami et al., 2020).

Frecuencia: La evidencia sugiere que incorporar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días semanales es beneficioso para la salud (Chaput et al., 2020); no obstante, un gran número de personas practica la AF de forma diaria, semanal o mensual (Hartman et al., 2018):

Diaria: Realiza ejercicios por lo menos 3 veces a la semana, o dejando un día.

Semanal: Realiza ejercicios una vez a la semana.

Mensual: Solo realiza AF una vez al mes.

Duración: Es el tiempo que debe demorar la persona en realizar AF, siendo recomendable que esta sea aumentada considerando ejercicios físicos planificados de intensidad media durante al menos 30 minutos al día durante el tiempo libre, todos los días, si es posible (Sygit et al., 2019).

Intensidad: Pescatello et al. (2019), refieren que la intensidad oscila de baja a moderada, y de moderada a vigorosa.

2.3.1.5. Intensidad de Actividad Física

Desde la perspectiva de Gutierrez et al. (2020), la actividad física hace uso de aspectos que fueron considerados previamente por Evenson, los cuales son delimitados a partir de niveles y son: ligera, moderada y vigorosa, mismas que se podrían medir tomando en cuenta los días por semana y la duración de las actividades (Poblete et al., 2016).

Actividad física ligera: Es realizada a menos de tres metros, ello incluye una serie de actividades, como las tareas domésticas o actividades de la vida diaria, en consecuencia, recibe menos atención por parte de los sujetos (Chastin et al., 2019)

Actividad física moderada: Para Kosakowski et al. (2020), la actividad física de esta intensidad se da en periodos de una duración de 30 minutos diarios, equivalente a 4 MET (Poblete et al., 2016).

Actividad física vigorosa: Para Poblete et al. (2016). la actividad vigorosa se caracteriza cuando un individuo realiza actividades con indicadores de 8 MET.

Cabe resaltar que en las directrices se tienen en cuenta la fuerza con la que se realiza el movimiento físico, algunas actividades son de mayor intensidad que requieren de más energía. Por ejemplo, una persona gasta más energía caminando a paso ligero paseando lentamente. Tal es así que se debe diferenciar lo siguiente, el gasto energético se expresa en múltiplos del equivalente metabólico de la tarea (MET), donde 1 met es la tasa de gasto

energético cuando uno se encuentra sentado o en reposo (Department of Health and Human Services, 2018).

2.3.1.6. Dimensiones de la Actividad Física

De acuerdo con Saint-Maurice et al. (2017) plantean lo siguiente:

Actividades en la jornada escolar: Se le denomina actividad en la escuela, además, es una acumulación de todas las tareas o quehaceres desarrolladas dentro de las horas académica, igualmente el trayecto al colegio (definido como media hora antes del inicio de clases) y el trayecto a la casa (es decir, media hora después de la hora de finalización de las clases).

Actividades fuera de la jornada escolar: Es también denominada como la actividad extraescolar el cual ha sido definido como el periodo de tiempo que va desde después de la escuela hasta el final de la noche (es decir, las 22:00 horas), además incluye cualquier actividad que se presenta antes de la escuela (es decir, entre las 6:00 de la mañana y el viaje a la escuela).

Comportamiento sedentario: El comportamiento sedentario incluye el tiempo dedicado a ver la televisión, los videojuegos y los juegos de ordenador, así como el uso de internet, dejando evidenciado las horas dedicadas sin diferenciar qué días son importantes (Al-Haifi et al., 2016). Además, teniendo en cuenta lo mencionado por Ssewanyana et al. (2018) los comportamientos sedentarios se caracterizan por estar mucho tiempo sentados y charlando, observando juegos deportivos y películas descritas, esto puede conllevar al aumento de grasa corporal u otra enfermedad que atente contra su salud física.

2.3.1.7. Tipos de actividad física

Existen diversas actividades físicas que sugieren gran intensidad en estas, teniendo también sus decibeles (Devís et al., 2021), a continuación, se detallarán ciertas actividades:

Bailes y danzas: Se refiere a toda clase de danzas siendo originarias de África, Europa, así como el baile regional, contemporáneo, baile de salón, las danzas clásicas y el baile creativo que se acompaña del estilo propio del individuo.

Deportes: La mayoría de deportes se relacionan a la pelota, pero pueden ser aquellos que tienen una simplicidad, por ejemplo, el atletismo, waterpolo, beisbol, golf, judo, rugby, tenis, frontón, esquí, balonmano, etc.

Actividades en la naturaleza: Son actividades al aire libre, así como, la escalada, parapente, paracaidismo, tracking, climbing.

Otro tipo de ejercicios: Son ejercicios que conllevan la relajación, las cuales demandan de elasticidad y equilibrio. Por ejemplo, tai – chi. Steps, yoga, gimnasia y gimnasia rítmica.

Actividades cotidianas: Son quehaceres de la vida diaria, tal como caminar, barrer, limpiar, subir las escaleras, lavar, etc.

Juegos: Son actividades lúdicas, que se sobrecarga de diversión, tal como, juegos tradicionales, juegos con materiales, juegos espontáneos, etc.

Ejercicios de preparación física: Son actividades que requieren de las extremidades, como los multisaltos, estiramientos musculares, flexión de brazos, sentadillas, abdominales, etc.

Actividades cíclicas: Son aquellas actividades que requieren de transportes, como manejar bicicleta, nadar, remar, saltar a comba, patinar y esquiar.

Por otro lado, se abarca la clasificación de categorías asociadas a la salud que obtiene cada persona según su nivel de actividad física, sin embargo, se mencionan otras clases (Department of Health and Human Services, 2018).

Inactivo: Refiere a no realizar alguna actividad física que requiera intensidad moderada o vigorosa más allá del movimiento básico o el ejercicio de la vida diaria.

Insuficientemente activo: Está referido al que realiza ciertas actividades físicas por lo menos a 100 minutos de intensidad moderada a la semana, o más de 70 minutos de alguna intensidad parecidas con la finalidad de cumplir objetivos.

Activo: Se refiere a aquellos individuos que desarrollan ejercicio físico de más de 100 minutos a 300, siempre y cuando esta tenga intensidad moderada.

Muy activo: Se refiere a aquellos individuos que realizan actividad física, más de 300 minutos, siempre y cuando esta tenga intensidad moderada.

2.3.1.8. Actividad física en los adolescentes

Según la gran sistematización del currículo, existen diversos reglamentos educativos que son promovidos por las instituciones educativas y a la par con el grupo docente de educación física, quienes buscan estrategias que coadyuvan a incrementar los niveles de actividad física de

muchos adolescentes, asimismo este pueda ser uno de los estilos de vida, por ello se ha identificado que son dos entornos los que pueden incentivar el ejercicio físico, el escolar y el ocio (Francisco et al., 2021). En ese sentido, se indican estrategias motivacionales para la incrementación de la actividad física.

- a. Estrategias para acrecentar el nivel de diligencia física moderada a vigorosa en el transcurso de las clases.
- b. Estrategias para promover la actividad física en la jornada lectiva no direccionada a educación física.
- c. Conjunto de estrategias para promover el ejercicio físico en el entorno de ocio.

De acuerdo con Van Sluijs (2021) la inactividad física de los adolescentes contribuye a los principales problemas de salud mundial, como los trastornos cardiometabólicos y de salud mental. Por lo tanto, los aspectos de solución a la actividad física de los adolescentes, como la escuela, el entorno social y digital. Esta etapa llega a madurar en el organismo del individuo, no solo física sino también neuromuscularmente, de modo que la gestualidad y el desarrollo de ciertos aspectos aeróbicos se ven a grandes rasgos. De modo que, la actividad física está construido mediante las acciones de cada individuo en su vida diaria, según la frecuencia o intensidad, tal es el caso de que los ejercicios están acompañados de la competitividad siendo motivo para disfrutar de la misma (Villegas & Villamizar, 2020).

De esa manera que, no en todos es de la misma forma, debido que tanto hombres como mujeres tienen procesos diferentes. En este caso, Unicef (2019) recomienda lo siguiente:

- Que se promueva toda actividad física, espontánea y libre, en su mayoría, juegos grupales.
- Se tiene que motivar y promover la integración y diversión más no la competencia para recibir un premio.
- Impulsar a los adolescentes a generar apoyo en casa, en la que implique tener que realizar esfuerzos físicos.

Los adolescentes pueden convivir, realizar actividades, deportes y ejercicios, en conjunto, por lo que se debe promover las iniciativas.

Ventajas de la Actividad Física

- Potencializa la capacidad que posee el cuerpo para llevar el oxígeno y los nutrientes a los músculos activos.
- Contribuye a que el músculo logre resistencia.
- Las funciones físicas de todo ser humano se desenvuelven mucho mejor.
- Retrasa las sensaciones de fatiga.
- Reduce los riesgos de adquirir enfermedades como el cáncer.
- Desarrolla las habilidades psicomotoras, como el equilibrio, postura y fuerza.
- Sirve para mitigar los problemas de salud mental, como la depresión, ansiedad y estrés.
- Potenciamiento de los procesos cognitivos (Ceballos et al., 2021).

La intervención en el ejercicio físico se asocia a una mejor salud y el rendimiento cognitivo, así también, se inquiera en la mejora de la autoestima, depresión y buen funcionamiento de la cognición (Biddle et al., 2019). Por lo tanto, de acuerdo con Perea-Caballero et al. (2020) la actividad física se

convierte en una estrategia que facilita distintos aspectos del día a día, la inclusión de la familia, que toma un papel importante. La actividad física es muy relevante debido que permite la retroalimentación que se basa en la motivación, el gusto personal y las metas que incentiva la afición por este accionar.

Igualmente, los provechos para la salud desprendidos desde la actividad física se observan en personas de todas las edades, que suelen ser independientes del peso corporal que posean. En ese sentido, se adquieren mejoras a la salud tanto mental como físicamente, siendo activos y asociándose a los hábitos diarios, además, que superan un riesgo de lesiones y ataques al corazón que suele ser una de las preocupaciones más grandes que impiden que los sujetos se vuelvan físicamente activos en la actividad.

En colación a Posada-López & Vásquez-López (2022) existen muchos beneficios de la actividad física están vinculados a los aspectos físicos, perder o mantener el peso, además de la fuerza, resistencia, la reducción del dolor, también, se debe afrontar la actividad diaria, volviendo lo vital en el ser humano.

2.3.1.9. Perspectivas que se asocian a la actividad física y salud

Perspectiva rehabilitadora: el ejercicio físico aporta un valor importante para cumplir funciones corporales en la enfermedad o lesión, en la cual se practica la correspondencia en la salud.

Perspectiva preventiva: La actividad física es utilizada con la finalidad de reducción de riesgos frente a diversas enfermedades o lesiones, por lo tanto, se exige una preparación o ejecución de quehaceres físicos, mitigando el problema.

Perspectiva enfocada al bienestar: La actividad física logra contribuir a la salud, a los aspectos personales y sociales, en su calidad de vida, aporta diversión, satisfacción y nuevas sensaciones (Airasca & Giardini, 2022).

2.4. Glosario

Covid-19: Virus que provocó una pandemia, que es un síndrome respiratorio agudo severo, una enfermedad infectada correspondiente, denominada por la OMS como contagiosa y mortal (He et al., 2020).

Cuarentena: Medida de protección de la salud pública para evitar la propagación de una enfermedad infecciosa, que además posee un impacto psicológico considerable en los afectados (Brooks et al., 2020).

Educación física: Es el proceso de instrucción y aprendizaje que usa de manera ordenada diversas actividades físicas además de otras incidencias que se componen por aspectos de la naturaleza con el fin de ejecutarlas para la salud física y mental (Blázquez, 2021).

Frecuencia: La frecuencia es considerada como la cantidad total de gasto energético dentro de la actividad física, según diversas investigaciones, la frecuencia no evidencia con exactitud la cantidad de energía gastada, sin embargo, está relacionada con la realización constante de ejercicios físicos (Kwak & Kim, 2018).

Inactividad física: Es descrita como la falta o escasez de los movimientos corporales, es decir si se consume una gran cantidad de energía, este se asemeja a los niveles de descanso o reposo. Cabe recalcar que muchos de los sujetos no toman en cuenta los consejos acerca de la actividad física entonces son considerados físicamente inactivos e incluso sedentarios (Malm et al., 2019).

Motivación: Es el motivo por el que una persona es alentada o incitada al éxito, también, se reconoce como un factor que impulsa y apoya la mejora constante de la persona (Werdhiastutie et al., 2020).

Salud: Es un término que muchas veces se confunde con no estar enfermo, sin embargo, la salud la definición muestra una distinción de acuerdo a lo positivo que es el bienestar y el otro que es el negativo, entendido como la enfermedad. Asimismo, la salud tiene en cuenta tres ejes, físico, mental y social (Devís et al., 2021).

Sedentarismo: Está referido al comportamiento que se practica en ciertas posiciones como acostado, sentado, reclinado o de pie, además, implica un gasto de energía menos igual a 1,5 equivalentes metabólicos (Castañeda-Babarro et al., 2020).

Movimiento: Se refiere a los cambios o variaciones, así como desplazamientos de cada una de las partes del cuerpo, siendo una traslación secuenciada según los músculos y articulaciones (Delgado & Tercedor, 2021). **Deporte:** Está referido a la recreación, diversión y los placeres de ejercitarse por medios libres y de forma autónoma, por otro lado, tiene una consideración por preparación de alto desempeño en cuestión de competencias (Delgado & Tercedor, 2021).

Ejercicio físico: Es definido como los estímulos que se desarrollan y son perfeccionados en cuanto a lo psico físico, que es componente regular del ser humano, es decir, la adaptación del aspecto psicoafectivo y morfofuncional (Delgado & Tercedor, 2021).

Acción motriz: Está definido como la conducta de la motricidad que va de la mano con el conjunto de individuos, los cuales conforman un grupo o equipo a fin de realizar prácticas corporales (Carlos, 2022).

Educación corporal: Se refiere a las condiciones en las que se encuentra el cuerpo, mediante aquellas acciones que ejecuta el ser humano, según su posibilidad anatómica y fisiológica, configurándola a poder satisfacer sus propias necesidades (Carlos, 2022)..

Hábito: Desde la motricidad, está comprendido como un extenso término que abarca la coordinación de movimientos, los cuales se desarrollan como habilidades adquiridas, siendo uno de las consecuencias del deporte (Carlos, 2022).

Gasto energético: Se refiere a la magnitud de energías que son consumidas por el individuo, de manera que es la sumatoria del metabolismo y gasto de energía en cada actividad, asimismo, es importante, el relajo del cuerpo de una actividad a otra (Carlos, 2022)..

Relajación: Contiene niveles, en los que se intensifica o diversifica la percepción de este, el cual ayuda a controlar ciertas emociones cuando se realizar diversas actividades (Aznar et al., 2021).

Desarrollo: Está referido a que el tejido y el conjunto de órganos son diferenciados progresivamente, de acuerdo a perfeccionar cada función (Aznar et al., 2021).

Equilibrio: Se refiere a la conservación de la gravedad, con el fin de mantener el cuerpo en un estado oportuno, asimismo, la imagen del entorno cuando se generan movimientos (Carbonero, 2018).

Gradualidad: Se define como los índices de dificultad con el que está comprendido el entrenamiento y la actividad que se tiene que realizar, en donde puede combinar diferentes ejercicios, añadiendo una progresión (Ceballos et al., Actividad física y deporte, 2021).

Velocidad: Se refiere a la rapidez con las que se realiza el entrenamiento o actividades, añadiendo la agilidad en cada ejercicio o agrupamiento de estos, teniendo la habilidad de disiparlas fácilmente (Ceballos et al., Actividad física y deporte, 2021).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método

3.1.1. Tipo y diseño de investigación

El desarrollo de la presente investigación siguió un tipo básico, puesto que se enfocó en develar datos confiables que contribuyan al incremento o fortalecimiento de la base teórica preexistente sobre las variables de estudio, así como al desarrollo futuro de investigaciones aplicadas (Arias, 2020).

Por otro lado, el enfoque que corresponderá al estudio es el cuantitativo debido a que las cualidades rigurosas que permiten su ejecución se deben a que este sigue una secuencia de pasos para llegar a la contrastación de los fenómenos, de igual manera, verificar su cuantificación (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.2. Diseño de la investigación

Fue no experimental, el cual permitió la observación del desenvolvimiento de las variables en su contexto habitual, sin necesidad de manipularlas de manera intencionada (Ñaupas et al., 2018). Además, se empleó el enfoque cuantitativo, puesto que buscó integrar y develar datos de naturaleza cuantificable, mismos que pueden recolectarse a través de herramientas establecidas y puntuales.

En la misma línea, se tuvo en cuenta el alcance de investigación descriptiva, el cual buscó recopilar datos relevantes que permitan una confrontación de los mismos a fin de establecer el grado en el que se encuentra el fenómeno de estudio

3.1.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	Es un agrupamiento de acciones estructuradas, repetitivas que involucran al individuo con el propósito de implicar elementos de condición motriz (Navarro et al., 2018).	Saint-Maurice et al. (2017) menciona que la calibración de la actividad física se manifiesta en tres aspectos: actividad en la jornada escolar, fuera de la jornada escolar y el comportamiento sedentario.	Actividades en la jornada escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Ir al colegio -Actividad durante las clases de Educación física. -Actividad durante los recreos. -Actividad durante el descanso para comer. -Volver al colegio. 	1, 2, 3, 4, 5	Nominal
			Actividades fuera de la jornada escolar	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad antes del colegio. -Actividad después del colegio. -Actividad por las tardes. -Actividad en sábados -Actividad en domingos 	6, 7, 8, 9, 10	
			Comportamiento sedentario	<ul style="list-style-type: none"> -Tiempo viendo televisión. -Tiempo en videojuegos -Tiempo con computador. -Tiempo con teléfono móvil. - Hábitos sedentarios. 	11, 12, 13, 14, 15	

3.1.4. Unidad de análisis

Alumnos de secundaria de una Institución Educativa del Callao.

3.1.5. Población

Según Arias y Covinos (2020), se trata del grupo de personas, fenómenos u objetos que tienen particularidades semejantes entre sí. De este modo, en el estudio se consideró a un total de 345 escolares del nivel secundario de un establecimiento educativo del Callao.

3.1.6. Muestra

Es entendida como aquella fracción extraída de la población total de estudio, caracterizándose por ser representativa y significativa, además de ser con quienes se trabajará la recolección de datos para responder a los objetivos de indagación (Hernández y Mendoza, 2018). En la presente se tuvo en cuenta a una muestra conformada por 120 estudiantes de 1° a 5° de secundaria, de 12 a 17 años, de un centro educativo del Callao.

Se utilizó el muestreo probabilístico, puesto que fue necesario emplear fórmula matemática alguna para determinar el número de participantes en la recolección de datos (Arias y Covinos, 2021).

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{(N - 1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$

Donde:

n = Muestra

N = Total de la población

$Z = 1.96$ (95%)

p = probabilidad de éxito (0.5)

q = probabilidad de fracaso (0.5)

e = Margen de error (5%)

$$n = \frac{1.96^2 * 345 * 0.5 * 0.5}{(345 - 1) * 0.05^2 + 1.96 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 182$$

Muestra de forma ajustada

$$nf = \frac{n}{(1 + \frac{1}{8} \frac{1}{2})}$$

$$nf = \frac{182}{(1 + 182/345)}$$

$$nf = 120$$

3.1.7. Instrumentos

Dada la naturaleza cuantitativa de la presente investigación, para medir la variable se tomó el cuestionario International denominado Youth Activity Profile (YAP-SL) donde Saint-Maurice et al. (2017) mencionan que se desarrolló para verificar la calibración de la Actividad física. El cual es autoadministrado en 7 días para que los jóvenes completan fácilmente la evaluación escolar normal. Este consta de 15 ítems divididos en tres secciones, el primero es actividad física en la escuela, la otra es actividad física fuera de la escuela y la última es hábitos sedentarios.

3.1.8. Validez

El cuestionario fue validado mediante el juicio de expertos, los cuales evaluaron si este es pertinente y adecuado para evaluar a la población determinada.

3.1.9. Confiabilidad

Asimismo, se sometió el instrumento a una prueba estadística para verificar la confiabilidad, a través del Alpha de Cronbach, de ese modo, se encontró que el valor de esta prueba, concibe el 0,849; por lo tanto, es un instrumento confiable.

Tabla 1
Prueba de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	15

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Estadísticos

Análisis

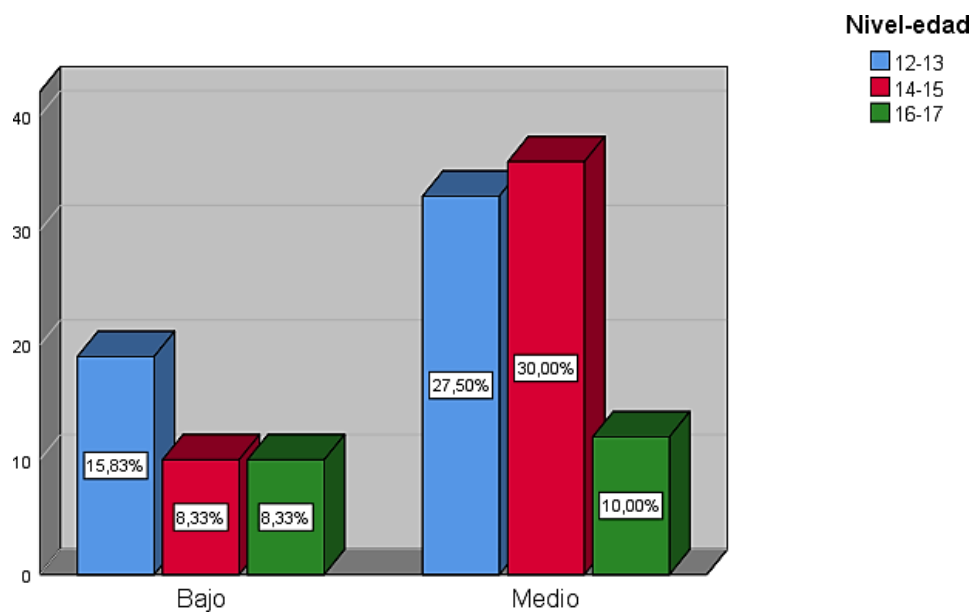
descriptivo Tabla 2

Nivel de actividad física según el grupo etario

Actividad física	Nivel-edad						Total	
	12-13		14-15		16-17			
Bajo	19	36,5%	10	21,7%	10	45,5%	39	32,5%
Medio	33	63,5%	36	78,3%	12	54,5%	81	67,5%
Total	52	100,0%	46	100,0%	22	100,0%	120	100,0%

Figura 1

Nivel de actividad física según el grupo etario



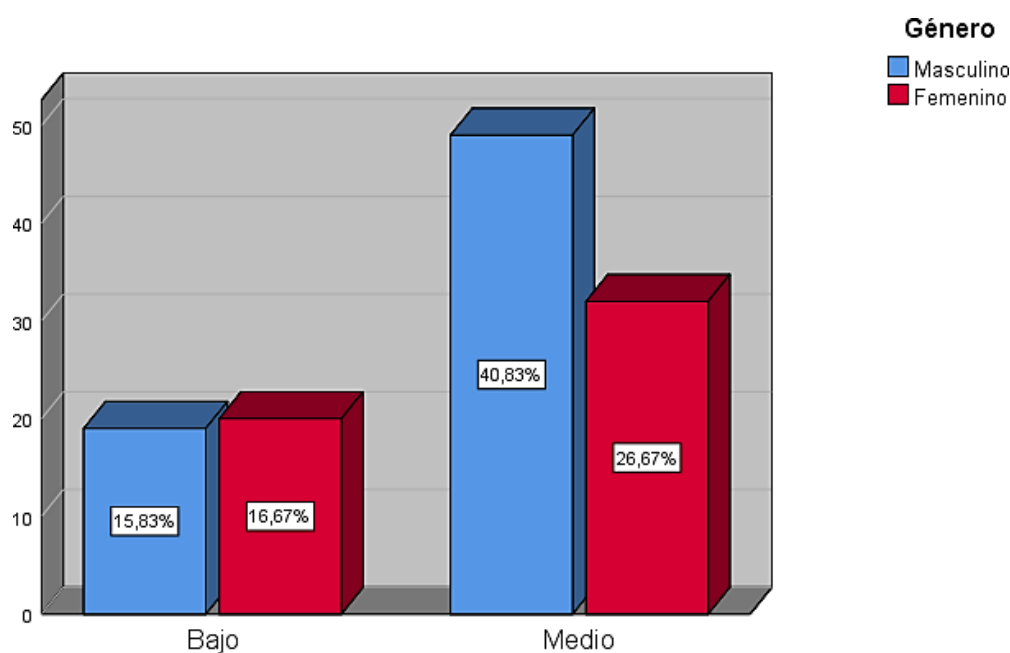
Con respecto a la tabla 2 y figura 1, se aprecia el grado de ejercicio físico que hacen los estudiantes según su grupo etario, en primera instancia, en el nivel medio se encuentran en un 30% los discentes de 14 a 15 años, seguido los de 12 a 13 años representados en un 27,5% y los de 16 a 17 años en un 10%. Por otro lado, en el nivel bajo se encuentran en un 15,83% los discentes de 12 a 13 años, seguido los de 14 a 15 años representados por el 8,33% y los de 16 a 17 en un 8,33%.

Tabla 3*Nivel de actividad física según el género*

Actividad física	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
Bajo	19	27,9%	20	38,5%	39	32,5%
Medio	49	72,1%	32	61,5%	81	67,5%
Total	68	100,0%	52	100,0%	120	100,0%

Figura 2

Nivel de actividad física según género



Con respecto a la tabla 3 y figura 2, se aprecia el índice de ejercicio físico que desarrollan los estudiantes según su género, en primera instancia, en el nivel medio se encuentran en un 40,83% los discentes varones, y las mujeres están representadas por el 26,67%. Por otro lado, el nivel bajo, es el género femenino quien predomina con un 16,67%, seguido el género masculino en un 15,83%.

Objetivo general: Determinar el nivel de la actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022.

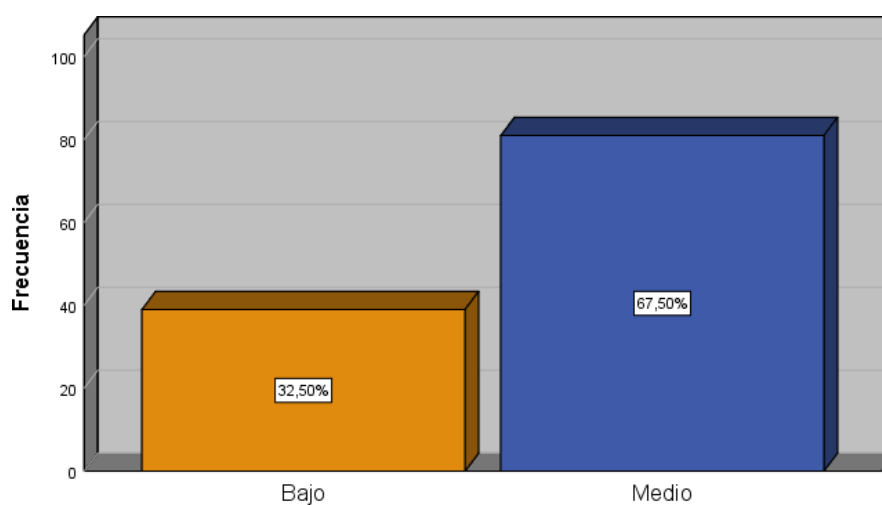
Tabla 4

Nivel de Actividad física

Actividad física		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	32,5
Medio	81	67,5
Total	120	100,0

Figura 3

Nivel de actividad física



En relación a lo visualizado en la tabla 4 y la figura 3, se determina el nivel de actividad física deportiva de los estudiantes, donde se percibe que el nivel predominante es el medio en un 67,5% y, por otro lado, en nivel bajo en un 32,5%.

Objetivo específico 1: Establecer el nivel de actividades en la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

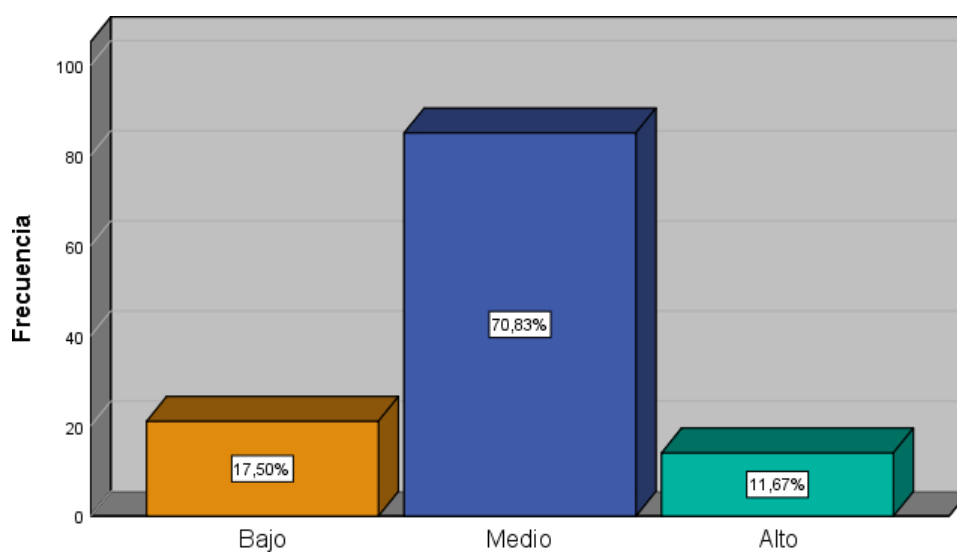
Tabla 5

Nivel de Actividades en la jornada escolar

Actividades en la jornada escolar			
	Frecuencia	Porcentaje	
Bajo	21	17,5	
Medio	85	70,8	
Alto	14	11,7	
Total	120	100,0	

Figura 4

Nivel de Actividades en la jornada escolar



En relación a lo visualizado en la tabla 5 y la figura 4, se evidencia el nivel de actividades en la jornada escolar de los estudiantes, donde se percibe que el nivel predominante es el medio en un 70,8%, por otro lado, es bajo en un 17,5% y por último el índice alto en 11,67%.

Objetivo específico 2: Establecer el nivel de actividades fuera de la jornada escolar que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

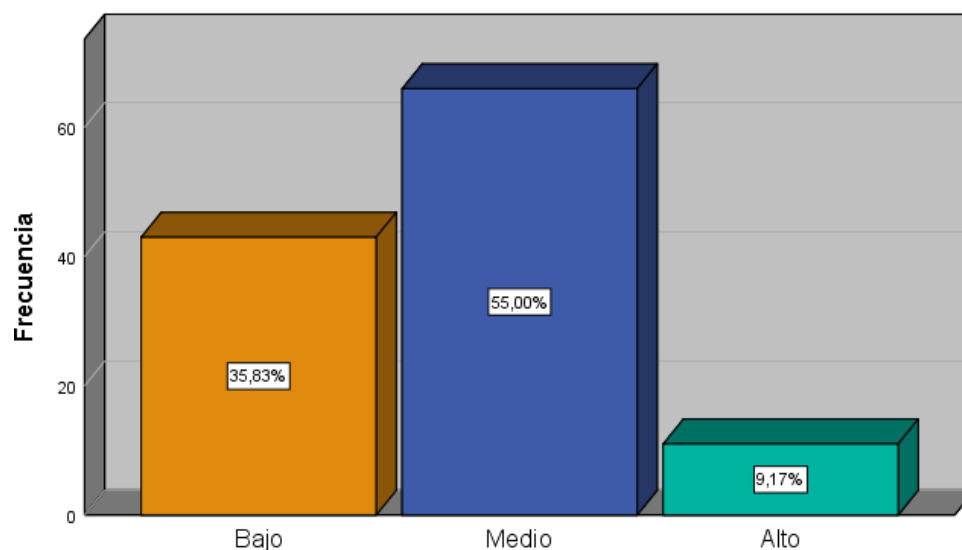
Tabla 6

Nivel de Actividades fuera de la jornada escolar

Actividades fuera de la jornada escolar		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	43	35,8
Medio	66	55,0
Alto	11	9,2
Total	120	100,0

Figura 5

Nivel de Actividades fuera de la jornada escolar



En relación a lo verificado en la tabla 6 y la figura 5, se determina el nivel de actividades fuera de la jornada escolar, los estudiantes, donde se percibe que el nivel predominante es el medio (55%), seguido de bajo (35,83%) y finalmente, se aprecia como alto en 9,17%.

Objetivo específico 3: Establecer el nivel de comportamiento sedentario que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

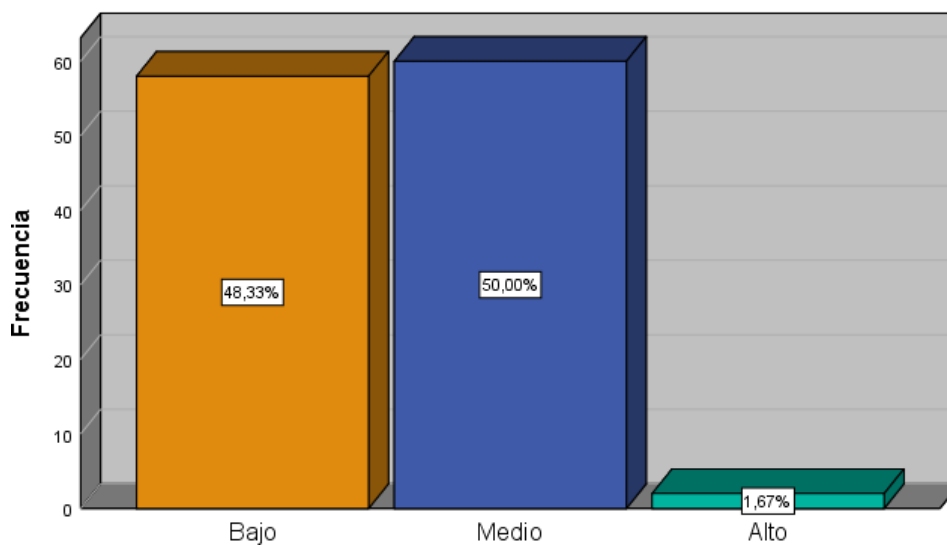
Tabla 7

Nivel de Comportamiento sedentario

Comportamiento sedentario		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	58	48,3
Medio	60	50,0
Alto	2	1,7
Total	120	100,0

Figura 6

Nivel de Comportamiento sedentario



En relación a lo visualizado en la tabla 7 y la figura 6, se comprueba el nivel de comportamiento sedentario de los estudiantes, donde se percibe que el nivel predominante es el medio en un 50%, por otro lado, en nivel bajo en un 48,3% y finalmente, el nivel alto en 1,7%.

1. Ir al colegio: ¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio?

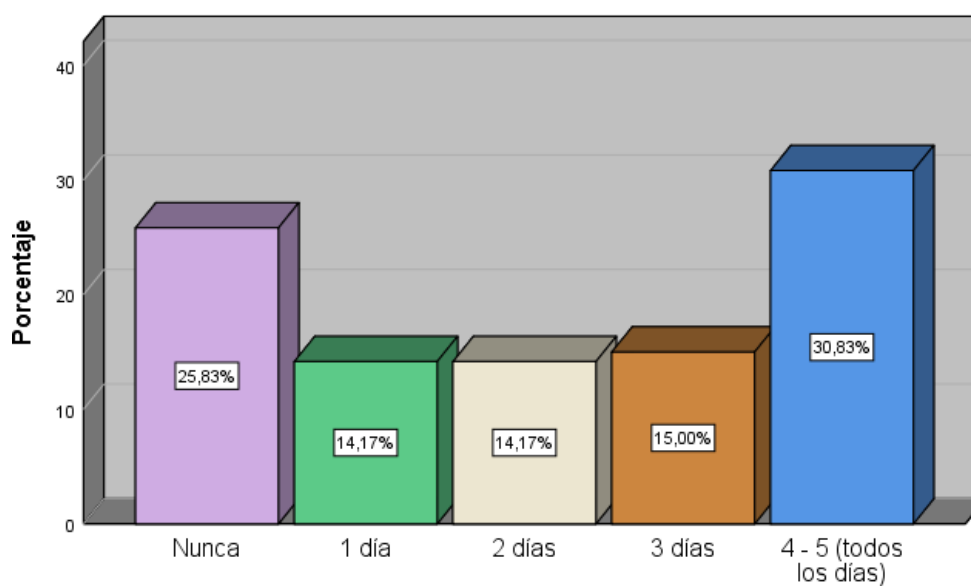
Tabla 8

Ir al colegio

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	31	25,8
1 día	17	14,2
2 días	17	14,2
3 días	18	15,0
4 - 5 (todos los días)	37	30,8
Total	120	100,0

Figura 7

Ir al colegio

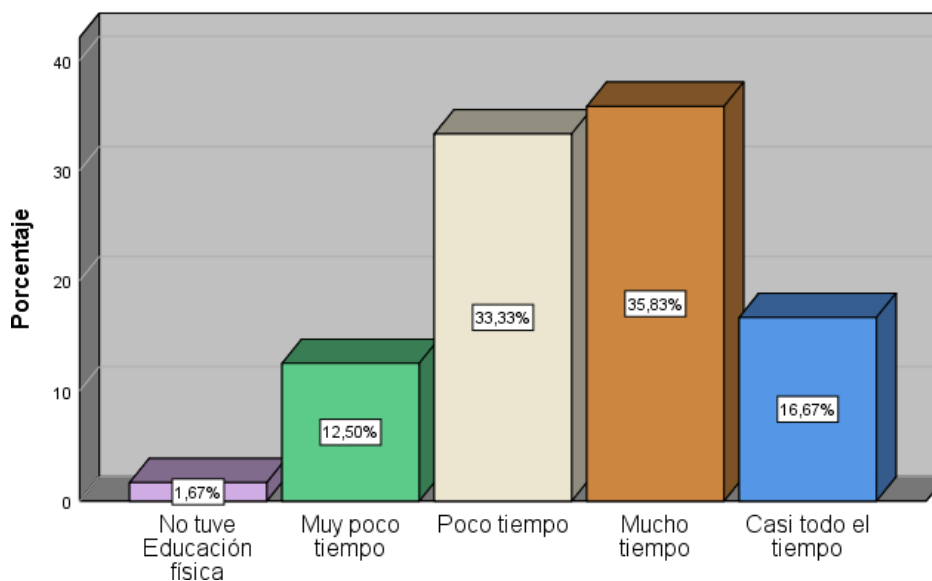


Con respecto a la tabla 8 y figura 7, se puede vislumbrar que el 30.83% de los estudiantes acude al colegio caminando o en bicicleta, así mismo, el 25.83% nunca lo hace en esa modalidad.

2. Actividad durante clases de educación física

Tabla 9*Actividad durante las clases de Educación Física*

	Frecuencia	Porcentaje
No tuve Educación física	2	1,7
Muy poco tiempo	15	12,5
Poco tiempo	40	33,3
Mucho tiempo	43	35,8
Casi todo el tiempo	20	16,7
Total	120	100,0

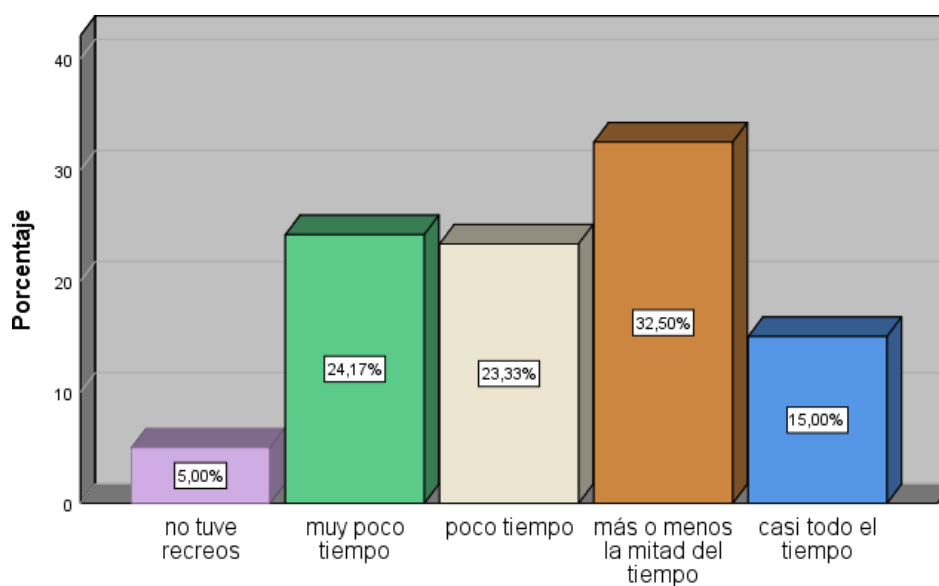
Figura 8*Actividad durante las clases de Educación Física*

Con respecto a la tabla 9 y figura 8, se aprecia que el 35.83% de los estudiantes realiza actividad física dentro del horario de Educación física, propuesto por el docente. Sin embargo, el 33.3% lo ejecuta en poco tiempo.

3. Actividad durante los recreos

Tabla 10*Actividad durante recreo*

	Frecuencia	Porcentaje
no tuve recreos	6	5,0
muy poco tiempo	29	24,2
poco tiempo	28	23,3
más o menos la mitad del tiempo	39	32,5
casi todo el tiempo	18	15,0
Total	120	100,0

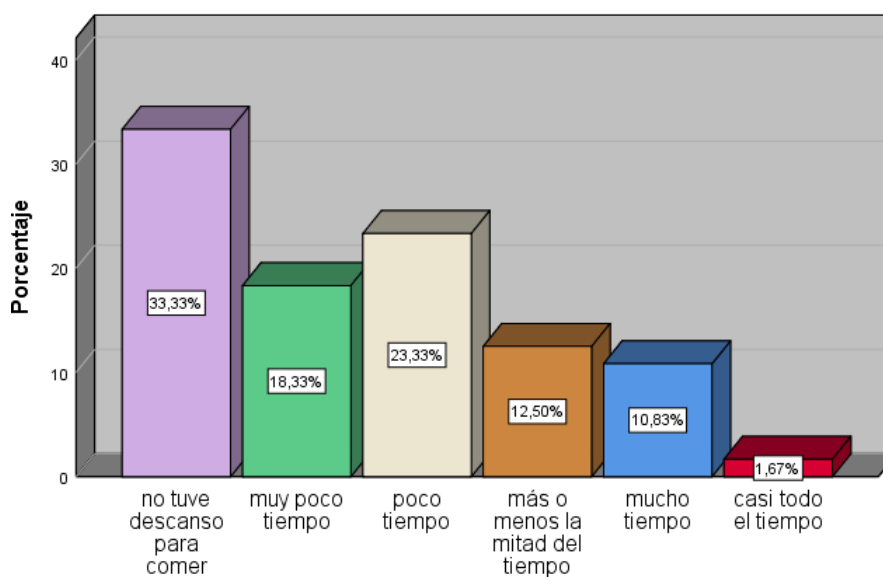
Figura 9*Actividad durante recreo*

En la tabla 10 y figura 9, se puede evidenciar que el 32.5% de los estudiantes realiza ejercicios durante el receso más o menos la mitad del tiempo. Por otro lado, el 24.17% muy poco tiempo utiliza su recreo para realizar actividades.

4. Actividad durante el descanso para comer

Tabla 11*Actividad durante el descanso para comer*

	Frecuencia	Porcentaje
No tuve descanso para comer	40	33,3
Muy poco tiempo	22	18,3
Poco tiempo	28	23,3
Más o menos la mitad del tiempo	15	12,5
Mucho tiempo	13	10,8
Casi todo el tiempo	2	1,7
Total	120	100,0

Figura 10*Actividad durante el descanso para comer*

Con respecto a la tabla 11 y figura 10, se entrevistó que el 33.3% de los estudiantes no realiza actividad física en el descanso para comer, por otro lado, el 23.33% lo hace poco tiempo.

5. Volver del colegio: ¿Cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta?

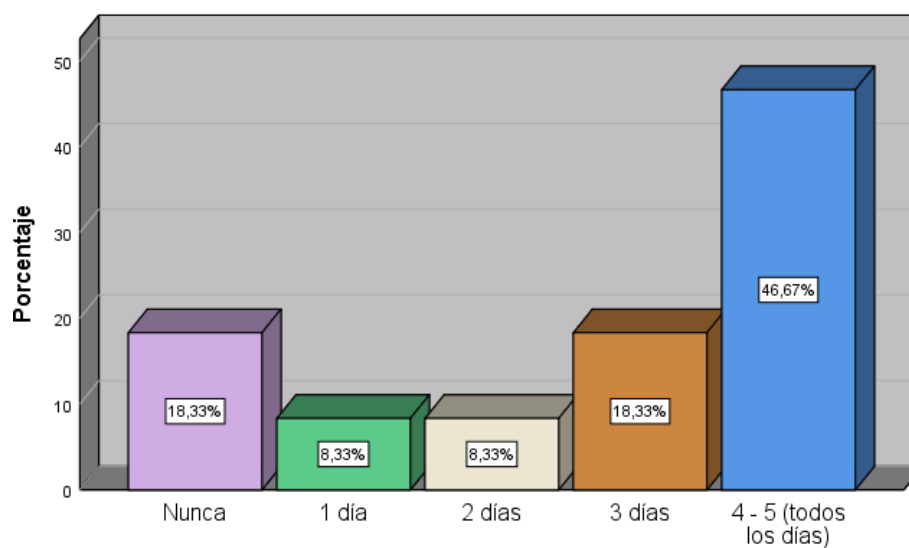
Tabla 12

Volver al colegio

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	22	18,3
1 día	10	8,3
2 días	10	8,3
3 días	22	18,3
4 - 5 (todos los días)	56	46,7
Total	120	100,0

Figura 11

¿cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta?



Con respecto a la tabla 12 y figura 11, se distingue que el 46.67% de los estudiantes regresa del colegio caminando o en bicicleta. Asimismo, el 18.33% lo hace 3 días a la semana, seguidamente otro 18.33% nunca lo realiza.

6. Actividad antes del colegio: antes de empezar las clases (entre las 6:00 y las 8:00 de la mañana), ¿cuántos días realizaste actividad física al menos 10 minutos?

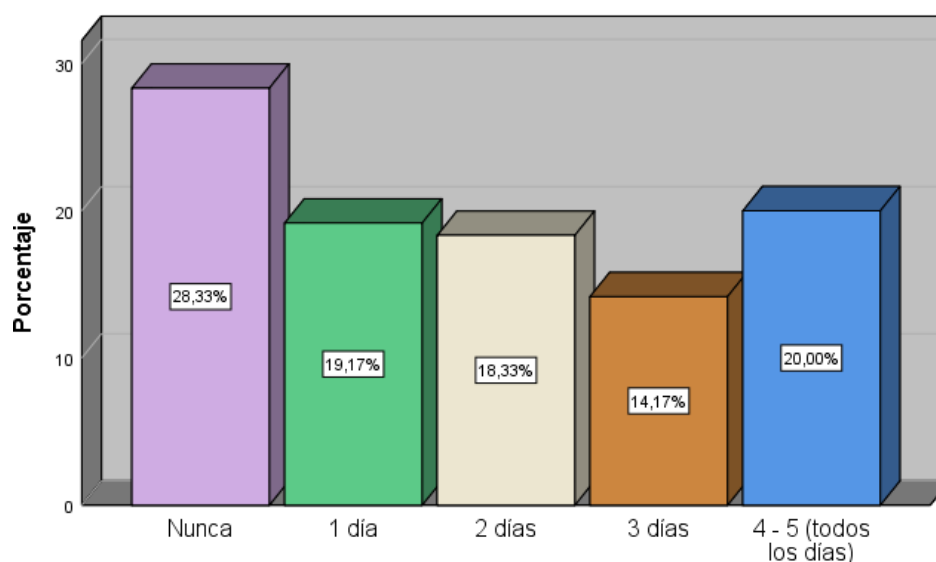
Tabla 13

Actividades antes del colegio

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	34	28,3
1 día	23	19,2
2 días	22	18,3
3 días	17	14,2
4 - 5 (todos los días)	24	20,0
Total	120	100,0

Figura 12

Actividades antes del colegio



Con respecto a la tabla 13 y figura 12, se evidencia que el 28.33% de los estudiantes nunca realiza actividad física en el colegio, al menos 10 minutos. Por otro lado, el 20% sí ejecuta actividades físicas de 4 a 5 días a la semana.

7. Actividad después del colegio: después de las clases de tu colegio (y hasta las 18:00 h.)

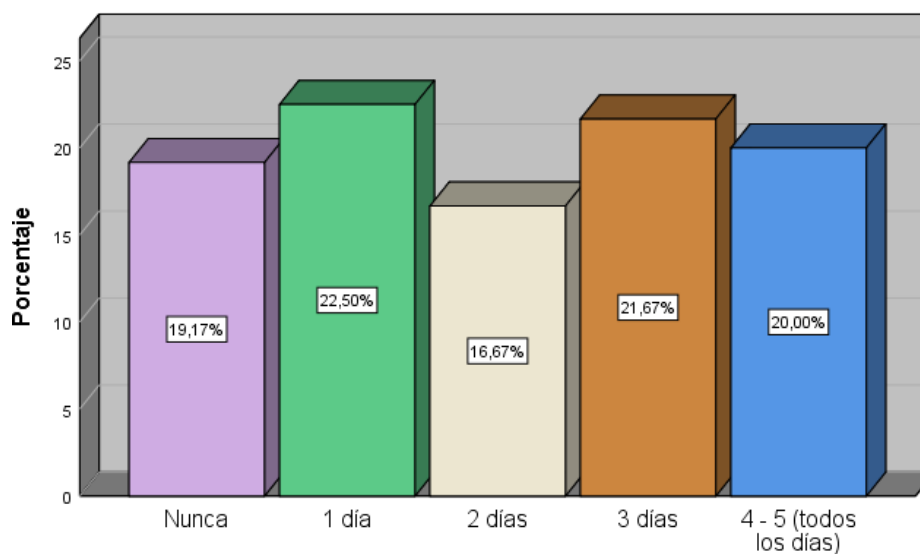
Tabla 14

Actividad después del colegio

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	19,2
1 día	27	22,5
2 días	20	16,7
3 días	26	21,7
4 - 5 (todos los días)	24	20,0
Total	120	100,0

Figura 13

Actividad después del colegio



Con respecto a la tabla 14 y figura 13, se observa que el 22.5% desarrolla actividad física después del colegio, solo un día a la semana. Por otro lado, 21.67% realizó actividades físicas, por lo menos tres días.

8. Actividad por las tardes: Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días realizaste actividad física durante al menos diez minutos?

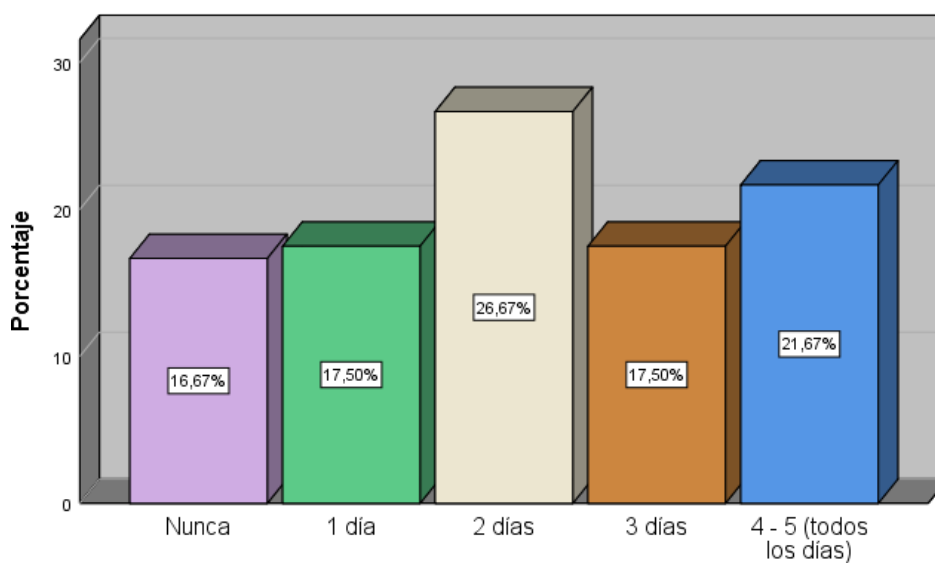
Tabla 15

Actividad por las tardes

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	16,7
1 día	21	17,5
2 días	32	26,7
3 días	21	17,5
4 - 5 (todos los días)	26	21,7
Total	120	100,0

Figura 14

Actividad por las tardes



Como se vislumbra en la tabla 15 y figura 14, el 26.67% realiza actividad física por las tardes, dos días. Por otro lado, el 21.67% lo hace de 4 a 5 días (de forma diaria).

9. Actividad en sábados: ¿cuánta actividad física realizaste el sábado anterior?

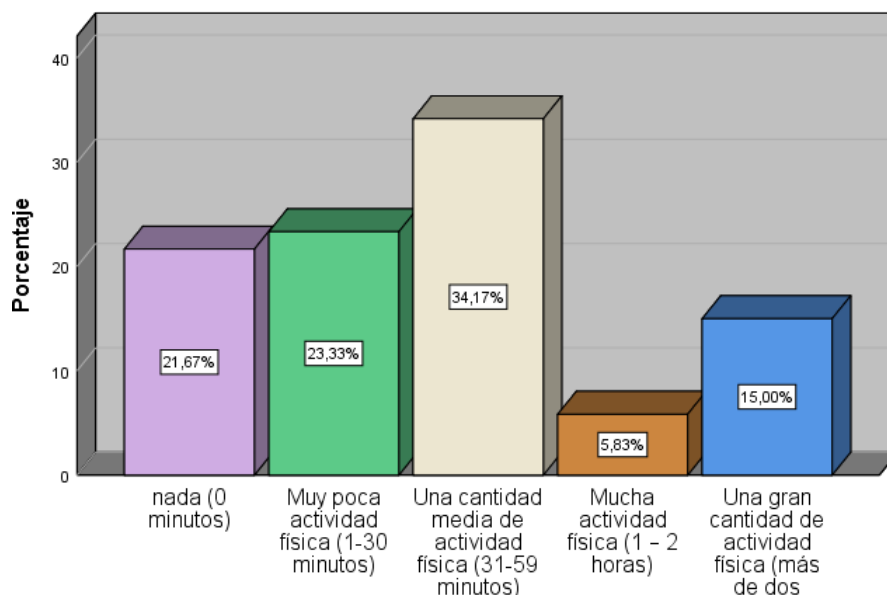
Tabla 16

Actividad en sábados

	Frecuencia	Porcentaje
Nada (0 minutos)	26	21,7
Muy poca actividad física (de 1-30 minutos)	28	23,3
Una cantidad promedio de actividad física (entre 31-59 minutos)	41	34,2
Mucha actividad física (entre 1 – 2 horas)	7	5,8
Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)	18	15,0
Total	120	100,0

Figura 15

Actividad en sábados



Con respecto a la tabla 16 y figura 15, se aprecia que el 34.17% realiza actividad física en sábados, cantidad media, aproximadamente de 31 a 59 minutos. Por otro lado, el 23.33% hace muy poca (1 a 30 minutos).

10. Actividad en domingos: ¿cuánta actividad física realizaste el domingo pasado?

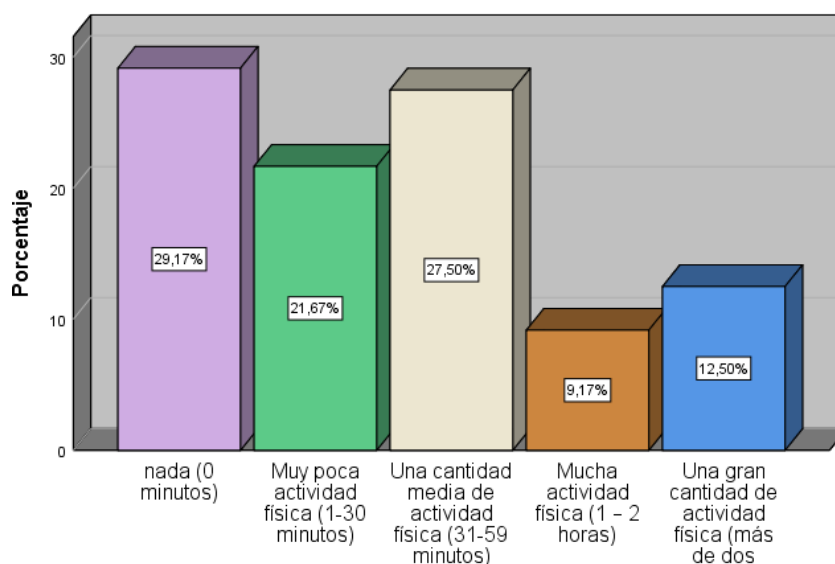
Tabla 17

Actividad en domingos

	Frecuencia	Porcentaje
Nada (0 minutos)	35	29,2
Muy poca actividad física (1-30 minutos)	26	21,7
Una cantidad promedio de actividad física (31-59 minutos)	33	27,5
Mucha actividad física (1 – 2 horas)	11	9,2
Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)	15	12,5
Total	120	100,0

Figura 16

Actividad en domingos



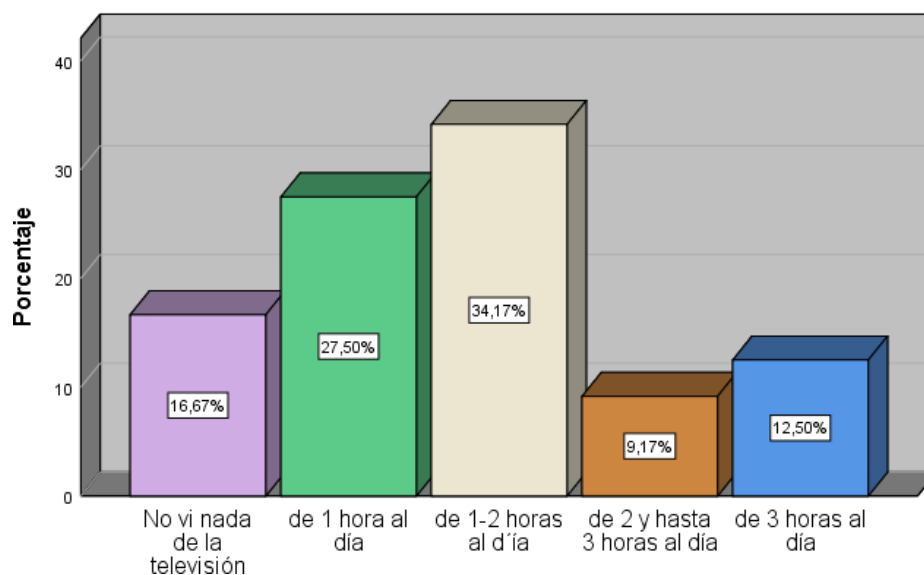
Con respecto a la tabla 17 y figura 16, el 29.17% no realiza actividad física en domingos. Por otro lado, el 27.5% lo hace en cantidad media (31 a 59 minutos).

11. Tiempo viendo televisión: ¿Cuánto tiempo viste televisión fuera del colegio?

Tabla 18

Tiempo viendo televisión

	Frecuencia	Porcentaje
No vi nada de la televisión	20	16,7
de 1 hora al día	33	27,5
de 1-2 horas al día	41	34,2
de 2 y hasta 3 horas al día	11	9,2
de 3 horas al día	15	12,5
Total	120	100,0



Como se observa en la tabla 18 y figura 17, el 34.17% ven televisión 1 a 2 horas al día. Por otro lado, el 27.5% lo hace de 1 hora diaria.

12. Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo jugaste videojuegos fuera del colegio?

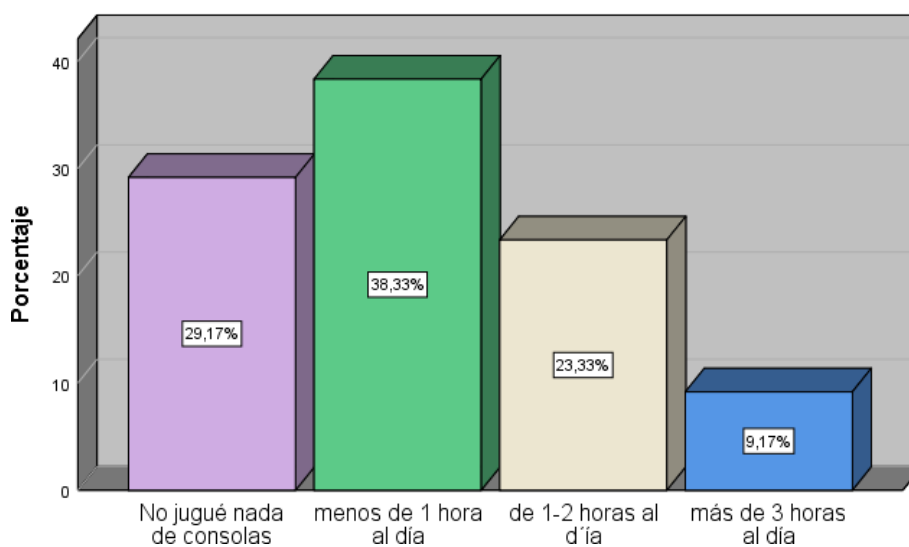
Tabla 19

Tiempo con videojuegos

	Frecuencia	Porcentaje
No jugué nada de consolas	35	29,2
Menos de 1 hora diaria	46	38,3
De 1 a 2 horas al día	28	23,3
Más de 3 horas al día	11	9,2
Total	120	100,0

Figura 17

Tiempo con videojuegos



Con respecto a la tabla 19 y figura 18, se demuestra que el 38.33% juega videojuegos menos de 1 hora al día. Por otro lado, el 29.17% no juega ningún videojuego.

13. Tiempo con computador: ¿Cuánto tiempo usaste el computador (ordenador, portátil) fuera del colegio?

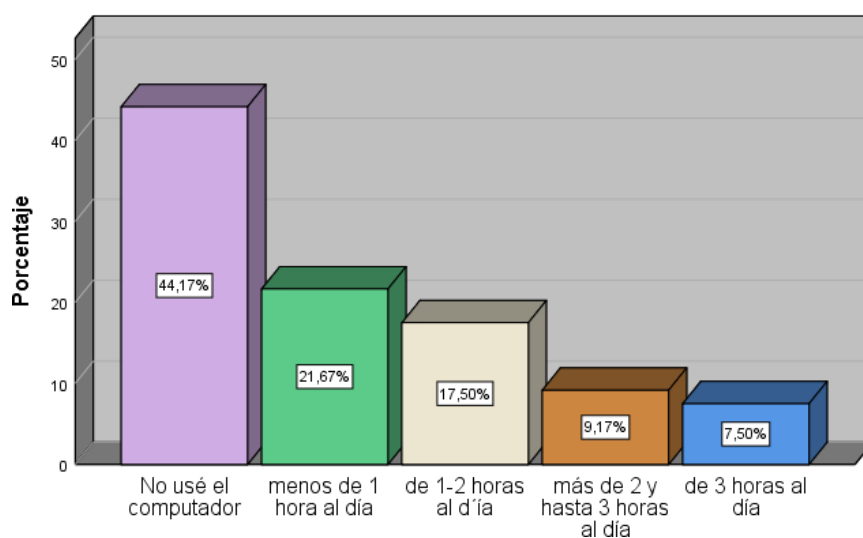
Tabla 20

Tiempo con computador

	Frecuencia	Porcentaje
No usé el computador	53	44,2
Menos de 1 hora al día	26	21,7
De 1-2 horas al día	21	17,5
Más de 2 y hasta 3 horas al día	11	9,2
De 3 horas al día	9	7,5
Total	120	100,0

Figura 18

Tiempo con computador



Con respecto a la tabla 19 y figura 18, se muestra que el 38.33% juega videojuegos menos de 1 hora al día. Por otro lado, el 29.17% no juega ningún videojuego.

14. Tiempo con teléfono móvil: ¿Cuánto tiempo pasaste con tu teléfono móvil (celular) fuera del colegio?

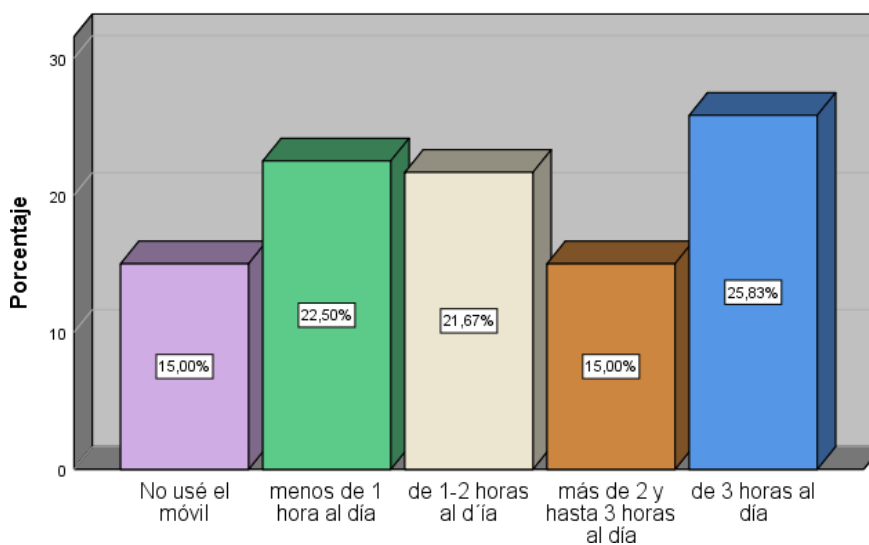
Tabla 21

Tiempo con teléfono móvil

	Frecuencia	Porcentaje
No usé el móvil	18	15,0
Menos de 1 hora al día	27	22,5
De 1-2 horas al día	26	21,7
Más de 2 y hasta 3 horas al día	18	15,0
De 3 horas al día	31	25,8
Total	120	100,0

Figura 19

Tiempo con teléfono móvil



Con respecto a esta pregunta, se vislumbra que el 25.83% pasa de 3 horas al día en su teléfono móvil. Por otro lado, el 22.5% solo lo hace menos de 1 hora diaria.

15. Hábitos sedentarios en una semana normal (NO sólo la última semana):
¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos de inactividad en casa?

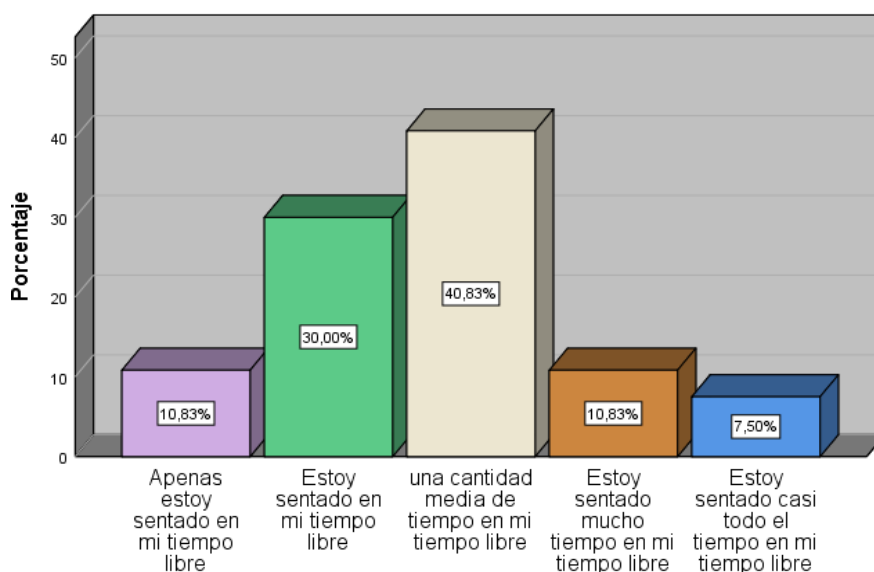
Tabla 22

Hábitos sedentarios

	Frecuencia	Porcentaje
Apenas estoy sentado en mi tiempo libre	13	10,8
Estoy sentado en mi tiempo libre	36	30,0
Una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre	49	40,8
Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre	13	10,8
Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre	9	7,5
Total	120	100,0

Figura 20

Hábitos sedentarios



Con respecto a la tabla 22 y figura 21, se deja entrever que el 40.83% los hábitos sedentarios de los estudiantes son definidos como una cantidad media en su tiempo libre. Así también, el 30% está sentado en su tiempo libre.

4.2. Discusión

En base a la aplicación del instrumento, es relevante generar una interpretación y extensión de lo que se ha podido recolectar, asimismo, se efectuará en base a los antecedentes que se encontraron.

En la actualidad, se ha logrado identificar diferentes situaciones en las aulas de clase, la mayoría de ellos cuentan con distracciones a su alrededor, debido a que se olvidan de generar actividades que les brinden una mejor salud física, de igual forma, ven el deporte o actividad física como circunstancias fatigosas y no divertidas, el simple hecho de caminar, ya pretende no hacer uso de tomar pequeños momentos para ejecutar el ejercicio.

Con respecto al objetivo general de determinar el nivel de la actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022, se evidenció que se ubica en el nivel medio representado por 67,6%, por otro lado, el nivel bajo se mostró en un 32,5%.

Estas derivaciones coinciden con lo encontrado por Llanos (2022) quien demostró que el grado de actividad física de los discentes fue regular. Asimismo, Alfaro y Gómez (2021) encontraron que el 100%, es decir el total de la población adolescente poseen una actividad mayor a 580 mets, que se comprende como moderado o medio. De igual manera, se concuerda con Martínez (2022) debido a que demostró que el 57.8% de los discentes presentó un nivel de actividad física moderada. De igual forma, Mármol et al. (2018) encontró que el nivel de actividad física en la población adolescente fue medio, siendo este predominante en los varones.

Sin embargo, los resultados difieren de Peralta (2018) que identificó el nivel bajo en un 41.9% es el predominante en su marco muestral, por otro lado, el nivel moderado se presenta en 39.4% y el grado alto en un nivel de actividad física en los estudiantes es regular 18.7%. Además, Maquera (2018) demostró que los discentes se encuentran en un nivel de actividad física baja, la cuál es representada por el 43% del total. De igual forma Hall-López et al. (2020), debido a que encontró un nivel muy bajo de actividad física, el cual se presenta tanto en mujeres como varones.

Tal como lo indica la teoría afectiva-reflexiva (ART) de la inactividad física y el ejercicio, mediadas por Brand y Ekkekakis, la cual reconoce que los estímulos externos (tales como, la propuesta de salir a correr o recordar que había planeado salir a correr) conllevan a generar relaciones automáticas, así como a ejercer una valoración afectiva automática como resultado del ejercicio, misma que hace referencia a la valoración positiva (asociación con el placer) o negativa (asociación con el desagrado) hacia un estímulo, la cual puede surgir como consecuencia de reiteradas exposiciones a experiencias de naturaleza emocional que se encuentran vinculadas con el ejercicio mediado por valoraciones cognitivas (por ejemplo, orgullo, vergüenza). Aunado a ello, es importante comprender y recalcar que según Kosakowski et al. (2020), la actividad física moderada, de acuerdo a su intensidad, se desenvuelve en periodos de una duración de 30 minutos diarios.

En lo concerniente al primer objetivo específico de establecer el nivel de actividades en la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, se evidenció que el nivel predominante es el medio

en un 70,8%, por otro lado, en nivel bajo en un 17,5% y en último el nivel alto en 11,67.

Estos resultados coinciden con las derivaciones de Martínez et al. (2020) ya que se indica que el nivel predominante en el que se encuentran los discentes al desarrollar sus quehaceres, es un nivel de actividad física, la cual está representada por un valor medio – bajo.

Por otro lado, en cuando al segundo objetivo específico de establecer el nivel de actividades fuera de la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao se evidenció que el nivel predominante es el medio en un 55%, por otro lado, en grado bajo en un 35,83% y, por último, el grado alto en 9,17%.

De esa manera, se difiere de Cornejo y Jaén (2022) debido a que encontraron que más del 50% de los discentes normalmente realiza una actividad física baja.

En ese sentido, se logra recalcar lo señalado por Domínguez y Navarro (2021), donde la motivación es la fuente principal de iniciativa de actividades, se trata de la realización de actividades físicas por propio placer o cuenta del estudiante.

Respecto al último objetivo específico de establecer el nivel de comportamiento sedentario en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, se evidenció que el nivel predominante es el medio en un 50%, por otro lado, en nivel bajo en un 48,3%y finalmente, el nivel alto en 1,8%.

Estas derivaciones difieren de lo hallado por Cárcamo-Araneda et al. (2018) debido a que la inactividad física y el sedentarismo se presentan en niveles muy altos.

CONCLUSIONES

1. Se indicó que, de acuerdo al grupo etario, un 30% los discentes de 14 a 15 años, seguido los de 12 a 13 años representados en un 27,5% y los de 16 a 17 años en un 10% presentan un nivel medio de actividad física.
2. Se indicó que, de acuerdo al género, un 40,83% de los discentes varones y los de género femenino representadas por el 26,67% presentan un grado medio de actividad física.
3. Se determinó que la actividad física que presentan los alumnos de la I.E. Nacional Callao, 2022, se ubica en un nivel medio representado por 67,6%.
4. Se estableció que la actividad física en la jornada escolar de los escolares de la I.E. Nacional Callao, 2022, se encuentra en un nivel medio representado por 70,8%.
5. Se estableció que la actividad física fuera de la jornada escolar de los estudiantes de la I.E. Nacional Callao, 2022, se encuentra en un nivel medio representado por 55 %.
6. Se estableció que el comportamiento sedentario de los estudiantes de la I.E. Nacional Callao, 2022, se encuentra en un nivel medio representado por 50%.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda tomar acción en el grupo etario de 12 a 13 años, brindando a los estudiantes herramientas necesarias para incentivar a su actividad física, debido a que continúan con un porcentaje bajo tanto en el nivel medio como bajo.
2. Se recomienda a los docentes, iniciar una estrategia para promover y estimular la actividad física en el género masculino, generando la selección de los discentes para la práctica del deporte con más afinidad por ellos.
3. Se sugiere a la Institución Educativa Nacional Callao que puedan esquematizar y ordenar comisiones, asimismo, incluir a toda la comunidad educativa, de esa manera, serán los docentes quienes dirijan dichas actividades de educación física, con la finalidad de desarrollar y brindar una mejora a la salud de los alumnos.
4. Se sugiere a los directivos del establecimiento educativo Nacional del Callao que brinde capacitaciones tanto a docentes como a padres o apoderados de los alumnos, con el propósito de explicar de manera detallada, las medidas a realizar en cuanto a las actividades durante y fuera de la jornada escolar.
5. Se sugiere a todos los profesores de educación física que pueden encomendar a los discentes, actividades que gradualmente puedan realizarse, además de escoger estrategias lúdicas para incentivar al ejercicio físico, fortaleciendo la motricidad y corporeidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Airasca, D., & Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Nobuko.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=actividad+f%C3%ADsica&ots=WxhomfiByd&sig=nZ_MMu7cJN9tpwb93yLT6CquL38
- Alfaro, P., & Gómez, D. (2021). *Medición de actividad física en adolescentes, cuestionario Youth activity profile-spain durante el confinamiento, Chia 2020*. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/4556>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de Tesis Guía para la elaboración* (Biblioteca Nacional del Perú (ed.)). www.agogocursos.com
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. In Enfoques Consulting EIRL (Ed.), *Enfoques Consulting EIRL*.
- Aznar, P., Morte, J., & Serrano, R. (2021). *La educación física en la educación infantil de 3 a 6 años*. Editorial INDE. Retrieved from <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/177890?page=78>
- Blázquez, D. (2021). *La educación física*. Editorial INDE.
<https://doi.org/10.0/CSS/ALL.MIN.D74D1A5D029B.CSS>
- Bortoluzzi, M. B., Leitão, A., Ferreira, F. M., Martins, M. Z., & Prodócimo, E. (2022). Epistemologia em questão: A educação física na visão dos pós-graduandos da FEF-Unicamp. *Movimento*, 24(1), 237–250.
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.75539>
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective-Reflective Theory of physical inactivity and exercise Foundations and preliminary evidence. *Main Articles Ger J Exerc Sport Res*, 48(1), 48–58.
<https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The*

Lancet, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Carbonero, C. (2017). *Cómo enseñar las actividades físicas y deportivas a tu hijo*. Sevilla: Wanceulen Editorial.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XameDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Cómo+enseñar+las+actividades+físicas+y+deportivas+a+tu+hijo&ots=i56mWy8l-o&sig=Pvaal5_nahcaoTgX--](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XameDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Cómo+enseñar+las+actividades+físicas+y+deportivas+a+tu+hijo&ots=i56mWy8l-o&sig=Pvaal5_nahcaoTgX--RglrM2FEc#v=onepage&q=Cómo+enseñar+las+actividades+físicas+y+deportivas+a+tu+hijo&f=f)

[RglrM2FEc#v=onepage&q=Cómo enseñar las actividades físicas y deportivas a tu hijo&f=f](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XameDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Cómo+enseñar+las+actividades+físicas+y+deportivas+a+tu+hijo&ots=i56mWy8l-o&sig=Pvaal5_nahcaoTgX--RglrM2FEc#v=onepage&q=Cómo+enseñar+las+actividades+físicas+y+deportivas+a+tu+hijo&f=f)

Carbonero, C. (2018). *Educación física: temario resumido de oposiciones de educación física (LOMCE)*. Wanceulen Editorial. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/63483?page=47>

Cárcamo-Araneda, C., Ponce-Castro, J., Cárcamo, J., & Aguilar-Farías, N. (2018). Nivel de actividad física, conducta sedentaria y hábitos alimenticios según características etnodemográficas de adolescentes de Curacautín, Chile. *Archivos de La Sociedad Chilena de Medicina Del Deporte*, 63(1), 1–13.

<https://revistasochmedep.cl/index.php/Revista/article/view/44>

Cardozo, Y. (2018). *Actividad física en niños, niñas y adolescentes: Investigación, teoría* (Universidad Nacional de Colombia (ed.)).

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ppbGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Actividad+física+en+niños,+niñas+y+adolescentes:+investigación,+teoría+y+práctica&ots=TWITL8IXEV&sig=OLc3UWjTjk57oPYrpK2UDUFJyc8#v=onepage&q=Actividad física en niños%2C niñas y adol](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ppbGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Actividad+física+en+niños,+niñas+y+adolescentes:+investigación,+teoría+y+práctica&ots=TWITL8IXEV&sig=OLc3UWjTjk57oPYrpK2UDUFJyc8#v=onepage&q=Actividad+física+en+niños%2C+niñas+y+adol)

Carlos, C. (2022). *Diccionario crítico de la educación física académica: rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina*. Prometeo Libros.

Castañeda-Babarro, A., Coca, A., Arbillaga-Etxarri, A., & Gutiérrez-Santamaría, B. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health 2020, Vol. 17, Page 6878, 17(18), 6878.

<https://doi.org/10.3390/IJERPH17186878>

- Ceballos, O., Tristán, J., & Rangel, B. (2021). *Actividad física y deporte*. Editorial INDE. Retrieved from <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/174776?page=107>
- Chastin, S. F. M., De Craemer, M., De Cocker, K., Powell, L., Van Cauwenberg, J., Dall, P., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2019). How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *British Journal of Sports Medicine, 53*(6), 370–376. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2017-097563>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science, 9*(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2020.02.001>
- Chi, X., Liang, K., Chen, S., Huang, L., Yu, Q., & Zou, L. (2021). Problemas de salud mental en adolescentes chinos durante el COVID-19: importancia de la nutrición y la actividad física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*(21), 1-10. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- Cornejo, M. B., & Flores, C. (2022). Actividad física y dolor lumbar en estudiantes de 12 a 17 años con educación remota del Colegio Mi Mundo Ecológico [Universidad Continental]. In *Universidad Continental*. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11291>
- Corvetto, G. (2016). La Motricidad en el currículo escolar peruano análisis de su evolución histórica. *Coloquio Internacional de Educación, 1*(1), 1-20. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Giovanni-Corvetto-2/publication/343877907_La_Motricidad_en_el_curriculo_escolar_per

uano_analisis_de_su_evolucion_historica/links/5f45f5bf458515b72956318d/La-Motricidad-en-el-curriculo-escolar-peruano-analisis-de-su-evo

- Corvetto, G. (2018). Evolución histórica de la Educación Física en el currículo escolar peruano un análisis sobre los enfoques y el quehacer pedagógico en el área. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(2), 134-153. Obtenido de <https://www.researchgate.net/profile/Giovanni-Corvetto-2/publication/343878180>
- Dallolio, L., Marini, S., Masini, A., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Gori, D., Tessari, A., Sansavini, A., Lanari, M., Bragonzoni, L., & Cecilian, A. (2022). The impact of COVID-19 on physical activity behavior in Italian primary school children: a comparison before and during pandemic considering gender differences. *BMC Public Health*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12889-021-12483-0/TABLES/3>
- Delgado, P. (2019). *Nutrición Hospitalaria Trabajo Original Pediatría*. 36, 13–19. <https://doi.org/10.20960/nh.1932>
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2021). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Editorial INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/177898?page=46>
- Devís, J., Peiró, C., & Pérez, V. (2021). *Actividad física, deporte y salud*. Editorial INDE. <https://doi.org/10.0/CSS/ALL.MIN.D74D1A5D029B.CSS>
- Domínguez, J. A., & Navarro, L. (2021). La motivación en la educación física y el deporte. Revisión de la TAD. *Supervisión 21: Revista de Educación e Inspección*, 1(61), 1–38. <https://doi.org/10.52149/sp21>
- EsSalud. (2021). *Obesidad infantil en tiempos de covid-19*. <http://portal.essalud.gob.pe/index.php/category/ninos/>
- Ferrada-Sullivan, J. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de moebio*(65), 159-166. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-554x2019000200159>

- Gómez, M., Reyes, T., Tovar, H. G., Sánchez, D., & Labisa, A. (2021). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática (Leisure-time in physical activity in university students and school transition to universi. *Retos*, 43(3), 699–712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Guevara, R., Urchaga, J., & Moro, E. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133-143. Retrieved from <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1293>
- Gutierrez-Hervas, A., Cortés-Castell, E., Juste-Ruíz, M., & Rizo-Baeza, M. (2020). Which variables influence compliance with physical activity recommendations in young children? *Anales de Pediatría*, 92(3), 156–164. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.05.017>
- Hall-López, J., Ochoa-Martínez, P., & Alarcón, E. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 93-99.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Routledge*, 27(1–2), 20–25. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hartman, S. J., Nelson, S. H., & Weiner, L. S. (2018). Patterns of Fitbit Use and Activity Levels Throughout a Physical Activity Intervention: Exploratory Analysis from a Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 6(2), 1–54. <https://doi.org/10.2196/MHEALTH.8503>
- He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? *Journal of Medical Virology*, 92(7), 719–725. <https://doi.org/10.1002/JMV.25766>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las*

rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (McGraw Hill Education (ed.)).
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Jusienė, R., Breidokienė, R., Sabaliauskas, S., Mieziene, B., & Emeljanovas, A. (2022). *The Predictors of Psychological Well-Being in Lithuanian Adolescents after the Second Prolonged Lockdown Due to COVID-19 Pandemic.* 19(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063360>

Kosakowski, H., Bravo•cucci, S., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *Gicos*, 5(2), 6–22.
<http://erevistas.saber.ula.ve/gicos>

Kwak, M. S., & Kim, D. (2018). Non-alcoholic fatty liver disease and lifestyle modifications, focusing on physical activity. *The Korean Journal of Internal Medicine*, 33(1), 64. <https://doi.org/10.3904/KJIM.2017.343>

Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Prediction model of healthy lifestyles through the self-determination theory in physical education students. *Revista de Psico didáctica*, 25(1), 68–75.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.002>

Llanos, L. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito - 2021. *Universidad Nacional Del Altiplano.*
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17704>

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports 2019, Vol. 7, Page 127*, 7(5), 127.
<https://doi.org/10.3390/SPORTS7050127>

Maquera, D. (2018). Estado nutricional y nivel de actividad física de los adolescentes del 4to grado de secundaria de la I.E. 2070 Nuestra Señora del Carmen – Independencia – Lima 2018 [Universidad César Vallejo]. In *Universidad César Vallejo.*
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27991>

- Mármol, A., Martí, V., Martínez, B., Valenzuela, A., & Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acción motriz*, 21(1), 7-14.
- Martínez, B. J., Murcia Gálvez, S., Alfonso Asencio, M., & Hellín Martínez, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, ISSN-e 1988-7701, Vol. 13, Nº. 27, 2020, Págs. 160-169, 13(27), 160–169.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428&info=resumen&idioma=ENG>
- Martinez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021 [Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82225>
- Matamoros, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624.
doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Mera-Mamián, A., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D., & Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177.
- MINSA. (2021). *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena - Noticias - Ministerio de Salud - Gobierno del Perú*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Murcia, N., & Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de moebio*(70), 55-67.

Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2021000100055&script=sci_arttext

- Ñaupas, H., Paitán, M., Dueñas, J., Vilela, H., & Romero. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. In Journal of Chemical Information and Modeling (Ed.), *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Navarro, R., Rego, B., & García, J. M. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 34(34), 14–18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736342&info=resumen&idioma=ENG>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad Física*. Obtenido de Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- ONU. (2022). *La obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultra procesados y comida rápida | Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
- Peralta, R. (2018). Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Universidad Nacional del Altiplano*. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9926>
- Pescatello, L. S., Jakicic, J. M., Kraus, W. E., & Bloodgood, B. (2019). *Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review Pathophysiology of Immersion Pulmonary Edema View project Blood Pressure and Heart Rate Variability in Different Exercises View project*. 51(6), 1314–1323. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001943>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for

- Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(72), 1–7. <https://doi.org/10.3389/FSPOR.2020.00072>
- Pinedo, A., Pasco, F., & Cubas, S. (2022). Vista de Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19 en la población peruana. *Revista Médica Herediana*, 33(1), 72–73. 10.20453/rmh.v33i1.4172
- Poblete, F.; Bravo, F.; Villegas, C.; Cruzat, E. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 17(1), 59–65.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525664802006>
- Pritchard, D. (2018). Neuromedia and the Epistemology of Education. *Metaphilosophy*, 49(3), 328–349. <https://doi.org/10.1111/META.12295>
- Renart, M., & Menescardi Royuela, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 266–285.
<https://doi.org/10.17979/SPORTIS.2020.6.2.5555>
- Rico-Gallegos, Carina, G., VARGAS, G., POBLETE-VALDERRAMA, F. A., CARRILLO-SANCHEZ, J., RICO-GALLEGOS, J., MENA-QUINTANA, B., CHAPARRO-BAEZA, D. K., & RESENDIZ-HERNANDEZ, J. M. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 1–10.
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in Motivation Science*, 6, 111–156. <https://doi.org/10.1016/BS.ADMS.2019.01.001>
- Saint-Maurice, P. F., Kim, Y., Hibbing, P., Oh, A. Y., Perna, F. M., & Welk, G. J. (2017). Calibration and Validation of the Youth Activity Profile: The FLASHE Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(6), 880–887. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.010>

- Salazar, C. M., & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 38(38), 838–844. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V38I38.72729>
- Salgüero, D., Sánchez, G., & Araque, M. (2020). *Actividad física para colectivos especiales y tercera edad - Darío Salguero García, Gema Sánchez Granados, Miguel Ángel Araque Martínez, Julián Alberto Manrique Martínez - Google Libros* (Dykinson (ed.)). https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=EXEnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Actividad+física+para+colectivos+especiales+y+tercera+edad&ots=gcaX8nYz4P&sig=MM7IZ3ZVjoe7_H2-Bst_1uGIYb4#v=onepage&q=Actividad+física+para+colectivos+especiales+y+tercera+edad&f=false
- Sørensen, V., Rekers, A., Torunn, L., & Hanne, G. (2021). International Perspectives on Early Childhood Education and Development 34 Pedagogical Practices and Childrens Cultural Formation Outdoor Learning and Play. In C. Springer (Ed.), *Outdoor Learning and Play* (pp. 79–93). <http://www.springer.com/series/7601>
- Sygit, K. M., Sygit, M., Wojtyła-Buciora, P., Lubiniec, O., Stelmach, W., & Krakowiak, J. (2019). Physical activity as an important element in organizing and managing the lifestyle of populations in urban and rural environments. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), 8–12. <https://doi.org/10.26444/AAEM/99177>
- Tárrega Canós, J., Alguacil Jiménez, M., & Parra Camacho, D. (2018). Análisis de la Motivación hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259–280. <https://doi.org/10.17583/remie.2018.3754>
- Tascón, M., Cuervo, C., Pinto, C., & González, A. (2021). a Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(42), 684-695.

- Teare, G., Taks, M., -Lopez, L., Kokolakakis, T., & Ramchandani, G. (2021). Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on Youth Sport and Physical Activity Participation Trends. *Sustainability*, 13(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su13041744>
- Unicef. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2017). Self-Determination Theory. *Development of Self-Determination Through the Life-Course*, 1–303. <https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6>
- Werdhiastutie, A., Suhariadi, F., & Partiw, S. G. (2020). Achievement Motivation as Antecedents of Quality Improvement of Organizational Human Resources. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(2), 747–752. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.886>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
- Xiang, P., Agbuga, B., Liu, J., & McBride, R. (2017). Relatedness Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Engagement in Secondary School Physical Education Article in Journal of Teaching in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 340–352. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0034>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Problema general	Objetivo general	Por la naturaleza de la investigación, esta carece de hipótesis	Actividad física		-Ir al colegio -Actividad durante las clases de Educación física. -Actividad durante los recreos. -Actividad durante el descanso para comer. -Volver al colegio.	Tipo de investigación Básica Diseño de investigación No experimental Población X estudiantes Muestra X estudiantes Técnicas *Encuesta Instrumentos *Cuestionario (YAP-S)
¿Cuál es el nivel de la actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022?	Determinar el nivel de la actividad física que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao, 2022.					
Problemas específicos	Objetivos específicos					
P1. ¿Cuál es el nivel de actividades en la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?	O1. Establecer el nivel de actividades en la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.					
P2. ¿Cuál es el nivel de actividades fuera de la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?	O2. Establecer el nivel de actividades fuera de la jornada escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.			*Actividades en la jornada escolar		
				*Actividades fuera de la jornada escolar	-Actividad antes del colegio. -Actividad después del colegio. -Actividad por las tardes. -Actividad en sábados -Actividad en domingos	
				*Comportamiento o sedentario	-Tiempo viendo televisión. -Tiempo en videojuegos	

P3. ¿Cuál es el nivel de comportamiento sedentario en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao?	O3. Establecer el nivel de comportamiento sedentario en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao				-Tiempo con computador. -Tiempo con teléfono móvil. - Hábitos sedentarios.	
--	---	--	--	--	--	--

- 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 – 5 días (todos los días)
2. **Actividad durante las clases de Educación Física:** durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor (maestro)? *(si no tuviste Educación Física, elige “no tuve Educación Física”)*
- No tuve Educación Física
 - Muy poco tiempo
 - Poco tiempo
 - Mucho tiempo
 - Casi todo el tiempo
3. **Actividad durante los recreos:** durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa? *(si no tuviste recreos, elige “no tuve recreos en el colegio”)*
- No tuve recreos en el colegio
 - Muy poco tiempo
 - Poco tiempo
 - Más o menos la mitad del tiempo
 - Casi todo el tiempo
4. **Actividad durante el descanso para comer:** durante el descanso para (almorzar) ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, caminando o jugando? *(si no tienes descansos para comer en el colegio porque no hay clases por la tarde, elige “no tuve descanso para comer”)*
- No tuve descanso para comer
 - Muy poco tiempo
 - Poco tiempo
 - Más o menos la mitad del tiempo
 - Mucho tiempo
 - Casi todo el tiempo
5. **Volver del colegio:** ¿cuántos días volviste del colegio caminando o en bicicleta? *(si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta adecuada)*
- 0 días (ningún día)
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 – 5 días (todos los días)

Estas preguntas son sobre tu nivel de **actividad física** en distintos periodos (**fuera del colegio**). Aquí se incluyen tanto a las actividades **deportivas estructuradas (con un profesor, maestro o monitor) como** el tiempo en el que **juegas** con amigos, bailas o haces tareas de casa (ordenar habitación, limpiar, etc.). Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera del colegio durante **los últimos 7 días.**

6. **Actividad antes del colegio:** antes de empezar el colegio (entre las 6:00 y las 8:00 de la mañana), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (*aquí se incluyen actividades realizadas en casa, colegio u otro lugar, pero NO incluye el ir caminando o en bicicleta al colegio*)
- 0 días (ningún día)
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 – 5 días (todos los días)
7. **Actividad después del colegio:** después del horario de clases de tu colegio (y hasta las 18:00 hrs.), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (*se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física (como talleres deportivos, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta)*)
- 0 días (ningún día)
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 – 5 días (todos los días)
8. **Actividad por las tardes:** Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física (como talleres deportivos, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta))
- 0 días (ningún día)
 - 1 día
 - 2 días
 - 3 días
 - 4 – 5 días (todos los días)
9. **Actividad en sábados:** ¿cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (se incluyen ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones (paseos) con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)
- Nada de actividad física (0 minutos)
 - Muy poca actividad física (1-30 minutos)
 - Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
 - Mucha actividad física (1 – 2 horas)
 - Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)
10. **Actividad en domingos:** ¿cuánta actividad física hiciste el domingo pasado?
- Nada de actividad física (0 minutos)
 - Muy poca actividad física (1-30 minutos)
 - Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
 - Mucha actividad física (1 – 2 horas)
 - Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas **descansando y sentado**. Probablemente estés sentado mientras comes, haces las tareas (deberes) o tocas instrumentos musicales; pero también puedes estar sentado cuando ves la televisión,

usas videojuegos, usas el computador (ordenador, portátil) el teléfono móvil (celular), tablets/ iPad u otros. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que has pasado sin moverte durante estas actividades en los **últimos 7 días (solo en los días de colegio)**.

11. **Tiempo viendo televisión:** ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas (dibujos animados) o deportes, pero NO jugando a videojuegos)

- No vi nada la televisión
- Vi la televisión menos de 1 hora al día
- Vi la televisión entre 1 – 2 horas al día
- Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Vi la televisión más de 3 horas al día

12. **Tiempo con videojuegos:** ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu teléfono móvil (celular), tablets/ iPad u otras consolas. NO incluir juegos con computador (ordenador, portátil)

- No jugué nada con consolas
- Jugué menos de 1 hora al día
- Jugué entre 1-2 horas al día
- Jugué más de 3 horas al día

13. **Tiempo con computador:** ¿Cuánto tiempo estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del colegio? (NO se incluye el uso para hacer tareas (deberes), pero SÍ el tiempo en Facebook, usando internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)

- No usé el computador para estas actividades
- Usé el computador menos de 1 hora al día
- Usé el computador entre 1 – 2 horas al día
- Usé el computador más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Usé el computador más de 3 horas al día

14. **Tiempo con teléfono móvil:** ¿Cuánto tiempo estuviste tu teléfono móvil (celular) fuera del colegio? (esto incluye el tiempo hablando por teléfonos y escribiendo mensajes. Si no tienes teléfono y no usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la opción “no sé nunca el teléfono móvil”)

- No usé el computador para estas actividades
- Usé el computador menos de 1 hora al día
- Usé el computador entre 1 – 2 horas al día
- Usé el computador más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Usé el computador más de 3 horas al día

15. **Hábitos sedentarios en una semana normal (NO sólo la última semana):**

¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

Anexo4.Consentimientoinformado

Estimado Usuario:

El propósito de esta ficha de consentimiento es hacer de su conocimiento que me encuentro en proceso de desarrollo del proyecto de investigación denominado “El efecto del confinamiento en el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao”. El objetivo del estudio es Determinar el efecto del confinamiento sobre el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Callao.

De aceptar que su menor hijo pueda participar en este proyecto, dar su conformidad de haber sido informado de todos los procedimientos, en caso tenga alguna duda a las preguntas efectuadas, realizarlas al momento de resolver los cuestionarios.

De antemano agradezco su apoyo en contribuir con la presente investigación.

Fecha:

.....
.....

Nombre y Apellido de apoderado:

.....

Número de DNI:

.....

Firma del Apoderado

Anexo5. Validaciones del instrumento

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. Hernando Diaz Andia	Educación Física	Docente UNMSM	Cuestionario Youth Activity Profile (YAP-SL)	Alfaro y Gómez (2021)
Título: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL CALLAO				


II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

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

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 95 %

Lima, 27 de setiembre 2022	06045204		995762888
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO
DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS**

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. Escuzá Mesías César Daniel	Doctor en educación UNMSM.	Docente de la facultad de educación de la UNMSM.	Cuestionario Youth Activity Profile (YAP-SL)	Alfaro y Gómez (2021)
Título: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL CALLAO				


II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

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

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 80 %

Lima 29 de septiembre de 2022	40818404		975044286
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO
DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS**

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellidos y Nombres del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. Giovanni Jeffrey Corvetto Castro	Educación Física	Docente UNMSM	Cuestionario Youth Activity Profile (YAP-SL)	Alfaro y Gómez (2021)
Título: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL CALLAO				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

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

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 95 %

Lima, 30 de setiembre 2022	09885052	<i>G-C-T</i>	955617318
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

