

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**  
**DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN**  
**EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 30**  
**PUEBLO NUEVO –**  
**CHINCHA**  
**2023**

**TESIS**  
**PRESENTADA POR BACHILLER**  
**MARÍA LUISA MORETTI YATACO**  
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**  
**CHINCHA – PERÚ**  
**2023**

**ASESORA: MG. LOZA FÉLIX VIVIANA**  
**ORCID: 0000-0002-6016-0984**

**TESISTA: MORETTI YATACO MARÍA LUISA**  
**ORCID: 0009-0007-1409-6524**

**Línea de investigación: Salud Pública**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por la vida y la fuerza que me ha proporcionado para completar mis estudios y concluir mi trabajo de investigación. Esto me permite continuar mi crecimiento profesional y mantenerme en el camino correcto.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por brindarme una educación de calidad mediante el proceso de aprendizaje exhaustivo impartido por todos sus docentes.

### **A la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30**

Por la autorización de realizar el trabajo de investigación sin ningún interés.

### **A mi asesora**

Agradezco su tiempo, enseñanzas y sugerencias que ha brindado para la realización del trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A Dios, por guiarme, haberme brindado fuerza y valor, a mi hijo Thiago A, M. Por ser mi motor y motivo para salir adelante, a mi abuela Felicita por acompañarme en todo mi proceso académico y a mis padres Fany y Carlos por la motivación que me brindaron en mi formación profesional.

## RESUMEN

**Introducción:** La actividad física es definida como cualquier movimiento músculo esquelético, generando un gasto energético en cada persona, evidenciado por ejercicios intensos o moderados, relacionándose con una vida saludable, sus beneficios para la salud son innumerables y se promueve en el ciclo de la adolescencia. La investigación tiene como **Objetivo:** Determinar el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023. **Metodología:** El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo y un diseño de corte transversal. La muestra incluyó a 214 participantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. La recopilación de datos se llevó a cabo utilizando una encuesta que se basó en el cuestionario Internacional PAQ - A versión en español, el cual estaba validado ( $p=0.77$ ). Además, se realizó una prueba piloto para evaluar su confiabilidad y se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un alto valor de 0.86. **Resultados:** El nivel de actividad física en los adolescentes de secundaria de forma global fue bajo en un 96% de acuerdo a las dimensiones el tipo de actividad física el 52% se evidenció un nivel bajo, frecuencia 85%, intensidad 90% y duración 95%, además, se identificó que el 96% de los adolescentes no estuvieron enfermos.

**Palabras clave:** Actividad física - Adolescentes - Inactividad Física.

## SUMMARY

**Introduction:** Physical activity is defined as any skeletal muscle movement, generating energy expenditure in each person, evidenced by intense or moderate exercises, related to a healthy life, its health benefits are innumerable and is promoted in the cycle of adolescence. The **objective** of the research is: To determine the level of physical activity in high school adolescents at the Fe y Alegría Educational Institution No. 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023. **Methodology:** The study adopted a quantitative approach with a descriptive scope and a cross-sectional design. The sample included 214 participants, selected through stratified probability sampling. Data collection was carried out using a survey that was based on the International PAQ - A questionnaire in Spanish, which was validated ( $p=0.77$ ). In addition, a pilot test was carried out to evaluate its reliability, and Cronbach's alpha coefficient was used, obtaining a high value of 0.86. **Results:** The level of physical activity in secondary school adolescents overall was low by 96% according to the dimensions, the type of physical activity, 52% showed a low level, frequency 85%, intensity 90% and duration 95. Furthermore, it was identified that 96% of the adolescents were not sick.

**Keywords:** Physical activity - Adolescents - Physical inactivity.

## **PRESENTACIÓN**

La actividad física hace énfasis en desarrollar una vida sana en los adolescentes promoviendo hábitos saludables para un beneficio a la salud y bienestar. Es importante resaltar que la falta de actividad física se ha reconocido como un factor de riesgo de mortalidad en todas las etapas de la vida. Por lo tanto, es durante la adolescencia cuando se debe fomentar la práctica regular de actividades físicas, considerando que, en la actualidad, los estudiantes demuestran más interés, en el uso de las tecnologías que en la realización de ejercicios físicos haciéndolos vulnerables a enfermedades.

El objetivo de la investigación fue determinar, el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023, cuyo propósito fue identificar la realidad en torno a la actividad física, para promover estrategias de mejora, basadas en la promoción de la salud, brindando conocimiento sobre la importancia de la actividad física a los adolescentes, familiares, docentes, personal administrativo de la I.E para la prevención del sedentarismo y motivación hacia una vida saludable, activa en los estudiantes.

El estudio se estructuró en cinco secciones principales, que incluyen el Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Análisis de Resultados y Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones. Además, se incluyeron secciones de Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

## ÍNDICE

	Pág.
<b>CARÁTULA</b>	<b>i</b>
<b>ASESORA Y TESISTA:</b>	<b>ii</b>
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vii</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>ix</b>
<b>INFORME DE ANTIPLAGIO</b>	<b>xi</b>
<b>LISTA DE TABLAS</b>	<b>xiii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	<b>xiv</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	<b>xv</b>
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>16</b>
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	18
I.c. Objetivos	18
I.c.1. Objetivo General	18
I.c.2. Objetivo Específico	18
I.d. Justificación	19
I.e. Propósito	20
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>21</b>
II.a. Antecedentes bibliográficos	21

II.b. Base teórica	23
II.c. Variables	31
II.d. Definición operacional de términos	31
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>33</b>
III.a. Tipo de estudio	33
III.b. Área de estudio	33
III.c. Población y muestra	33
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	34
III.e. Diseño de recolección de datos	34
III.f. Procesamiento y análisis de datos	35
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>37</b>
IV.a. Resultados	37
IV.b. Discusión	42
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>46</b>
V.a. Conclusiones	46
V.b. Recomendaciones	46
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>47</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>55</b>

## INFORME DE ANTIPLAGIO

### TESIS MARÍA LUISA MORETTI YATACO

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17</b> %	<b>17</b> %	<b>5</b> %	<b>6</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>9</b> %
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<b>repositorio.unasam.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 19 / 06 / 2024

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

MARIA LUISA MORETTI YATACO / MG. VIVIANA LOZA FELIX

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ( )
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ( )
- TESIS ( X )
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ( )
- ARTICULO ( )
- OTROS ( )

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 17%

Conformidad Autor:

Nombre: María Luisa Moretti Yataco

DNI: 75855726

Huella:



GYT-FR-64

Conformidad Asesor:

Nombre: Mg. Viviana Loza Félix

DNI: 21873661

V.1

14/02/2020

## Lista de tablas

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Datos generales de los adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	39

## Lista de gráficos

		Pág.
<b>Gráfico 1</b>	Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	<b>40</b>
<b>Gráfico 2</b>	Nivel de actividad física según dimensión tipo de actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	<b>41</b>
<b>Gráfico 3</b>	Nivel de actividad física según dimensión frecuencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	<b>42</b>
<b>Gráfico 4</b>	Nivel de actividad física según dimensión intensidad en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	<b>43</b>
<b>Gráfico 5</b>	Nivel de actividad física según dimensión duración en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.	<b>44</b>

## LISTA DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b>	Operacionalización de variables	68
<b>ANEXO 2</b>	Diseño muestral	69
<b>ANEXO 3</b>	Instrumento	70
<b>ANEXO 4</b>	Confiabilidad de instrumento	74
<b>ANEXO 5</b>	Escala de valoración de instrumento	75
<b>ANEXO 6</b>	Consentimiento informado	76
<b>ANEXO 7</b>	Asentimiento informado	78
<b>ANEXO 8</b>	Autorización de la Institución Educativa	80

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### I.a. Planteamiento del problema

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup>, en 2022, concluyó que las personas que no realizan suficiente actividad física tienen un riesgo de mortalidad de entre un 20% y un 30% más alto en comparación con aquellas que mantienen niveles adecuados de actividad física. Además, la OMS señala que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco jóvenes no participan en actividades físicas, lo que resalta la preocupación de la falta de ejercicio como un problema de salud pública.

La OMS<sup>2</sup>, en el 2020 afirmó que la actividad física es esencial para un estilo de vida saludable, ayuda a prevenir y controlar diversas enfermedades y el desarrollo cognitivo, en tal sentido, los países deben adoptar pautas y desarrollar un plan global de actividad física para el año 2018 - 2030, por otro lado, el objetivo es reducir la inmovilidad en la juventud en un 15 por ciento para 2030.

Además, en 2019, la Organización Mundial de la Salud OMS<sup>3</sup>, informó que los estudiantes de entre 11 y 17 años muestran niveles insuficientes de actividad física. Así mismo, la OMS destacó la necesidad de tomar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física en este grupo de edad, llegando a la conclusión de que más del 80% de la población estudiantil no participa en ningún tipo de actividad física, lo que refleja una falta de interés y motivación por parte de los estudiantes para realizar ejercicio físico.

México durante el año 2021, identificó que la actividad física tiene un impacto en el desarrollo y la preservación de las capacidades cognitivas de los estudiantes, lo que representa un riesgo importante para su desempeño

académico, así como el bajo rendimiento escolar, que se manifestaba en la falta de ejercicio<sup>4</sup>.

Por otro lado, en Chile en el 2021 se reveló que la actividad física en los últimos años, a causa de la pandemia producida por el SARS COVID - 19, los niveles de actividad física en alumnos fueron disminuyendo radicalmente, debido a la inmovilización que se llevo a cabo por la pandemia, haciendo que los estudiantes se muestren indiferentes a realizar ejercicios físicos<sup>5</sup>. Así mismo, en Cuba en el año 2020 demostró que la población con niveles de sedentarismo es causal para contraer distintas enfermedades<sup>6</sup>.

En Colombia, en el 2020 se reveló que los estudiantes demuestran poco interés, motivación en realizar actividades físicas en su tiempo libre y en los recesos que tienen en la institución educativa, evidenciando que las prácticas de las actividades físicas no tienen importancia para los estudiantes<sup>7</sup>.

En Perú en el año 2022, según las estadísticas, el sedentarismo está presente en toda la población, situación donde los adolescentes también están incluidos, al respecto, Además, resaltó que los estudiantes de cuarto grado de secundaria presentan un 67% de actividad física en un nivel medio, mientras que solo un 5% muestra un nivel bajo, y únicamente el 28% de los estudiantes exhiben un nivel alto. Esto evidencia que la actividad física es actualmente una preocupación de salud pública<sup>8</sup>.

En el escenario de Chincha en el año 2021, se pudo evidenciar que los estudiantes no demuestran realizar prácticas de rutina diarias saludables y muestran poca actividad física, de forma que, el personal de enfermería debe cumplir con sus funciones y realizar nuevas estrategias en la institución para concientizar a los estudiantes respecto a esta conducta saludable<sup>9</sup>.

Durante el transcurso de las prácticas preprofesionales, se ha observado como dato relevante que los estudiantes de secundaria muestran apatía

hacia la actividad física, en los horarios de recreo, los escolares optan por reemplazar el tiempo que tienen por estar utilizando los celulares, equipos tecnológicos, demostrando poca importancia en realizar algún tipo de actividad.

Se observa que el estilo de actividad física que llevan es poco saludable, se puede observar que, en el tiempo de recreo los adolescentes optan por estar con los equipos tecnológicos y poco o nada se impulsan en realizar deportes, en consecuencia, aumenta el riesgo de adquirir distintas enfermedades y bajo desarrollo cognitivo. Así mismo, todas las conductas en los adolescentes se tienen que modificar mediante intervenciones de enfermería, estrategias, lo que contribuirá en la prevención de enfermedades.

### **I.b. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023?

### **I.c. Objetivos**

#### **I.c.1. Objetivos General:**

Determinar el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.

#### **I.c.2. Objetivos Específicos:**

Identificar el nivel de actividad física en adolescentes, según: Dimensiones

- Tipo de actividad física
- Frecuencia
- Intensidad
- Duración

### **I.d. Justificación del Problema:**

**Justificación teórica:** El objetivo del estudio fue generar nuevos conocimientos acerca de la situación relacionada con la actividad física. Su finalidad principal fue, comprender la relevancia de la práctica deportiva y la mejora del estilo de vida en los adolescentes, fortaleciendo así el enfoque de promoción de la salud. En este contexto, se pone un énfasis particular en la educación ofrecida a los adolescentes en la institución Fe y Alegría.

**Justificación práctica:** Con el estudio se pretende contribuir y fortalecer la práctica de actividad física desde la adolescencia. A partir de los resultados obtenidos, se han formulado sugerencias de mejoras y estrategias educativas que servirán como cimientos para promover y elevar la actividad física entre los adolescentes de la institución, con el objetivo de contribuir a la creación de una comunidad más saludable.

**Justificación metodológica:** Los resultados obtenidos en esta investigación establecen un precedente para futuras investigaciones, ya que la actividad física es una problemática actualmente en la región y poder contribuir incluso a fundamentar políticas existentes dentro del marco de la promoción de la salud o cambio de las mismas para concientizar a la población estudiada, Además, el instrumento utilizado, puede ser aplicado en nuevos estudios.

### **I.e. Propósito**

El propósito consiste en identificar la realidad en los adolescentes, sobre la actividad física que practican en su vida cotidiana, en el tiempo actual, hoy en día se ve que, la mayor parte del tiempo libre, que tienen los estudiantes lo utilizan en el uso de los equipos tecnológicos, demostrando poca importancia a las actividades físicas, en consecuencia, será vital fortalecer y ejecutar estrategias dirigidas a esta variable.

Promoviendo el interés y la toma de conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable entre los estudiantes. Además, se buscará incentivar la colaboración de las autoridades de la institución educativa para que promuevan y apoyen la implementación de la actividad física en los adolescentes, por el alta negativa que se obtuvo de los resultados.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. Antecedentes bibliográficos

Calderin<sup>10</sup>, en el año 2021 realizó un estudio de enfoque cuantitativo estableciendo como objetivo de determinar el **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA** Ambato - Ecuador, la población estuvo constituido por 912 y su muestra fue de 132 estudiantes, utilizando cómo técnica la encuesta y un instrumento validado, el resultado mostró que el 24.2% de los individuos de género masculino tienen un nivel de actividad física vigoroso, lo que significa que más de la mitad de ellos tienen un nivel moderado, mientras que en el género femenino, el 75.8% se divide equitativamente entre niveles moderados y vigorosos.

Rincón, et al<sup>11</sup>, en 2021 ejecutaron una investigación de tipo descriptivo estipulando como objetivo de determinar los **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES ESCOLARES**. Bogotá - Colombia, contando con toda la población del estudio que incluyó a los 199 estudiantes y utilizó un instrumento que permitió tomar medidas antropométricas. Los resultados se analizaron mediante valores descriptivos de estas medidas y se identificó un grupo con un índice de masa corporal (IMC) de 20.88 kg/m<sup>2</sup>, asociado con niveles altos de actividad física, mientras que otro grupo tenía un IMC de 21.49 kg/m<sup>2</sup>, relacionado con niveles bajos de actividad física. Esto sugiere que niveles elevados de actividad física tienen un impacto positivo en la condición física de los adolescentes.

Villanueva<sup>12</sup>, en el año 2019 presentó una investigación de tipo cuantitativo determinando el objetivo de la **RELACION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES**. La paz - Bolivia, la población estuvo conformado por

117 estudiantes y la muestra en la cual se trabajó fue de 88 participantes, la técnica a utilizar fue un instrumento y los resultados mostraron 55.68% de estudiantes que tienen bastante interés en realizar actividad física, 25% que tiene mucho interés, 15.91% poco interés, 2.27% muy poco interés y el 1.14% nada de interés.

Cáceres<sup>13</sup>, en el año 2022 realizó un trabajo de investigación de tipo cuantitativo con el objetivo de determinar el **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES**. Lima - Perú, la población y muestra estuvo conformado por 115 estudiantes, se empleó un instrumento como método para evaluar el nivel de actividad física y los resultados revelaron que el 56.12% de los estudiantes exhibieron un nivel bajo de actividad física, mientras que el 30.61% mostró un nivel moderado y el 13.27% presentó un nivel alto de actividad física.

Alarcón y Llanos<sup>14</sup>, en el año 2022 ejecutaron un estudio de tipo cuantitativo con el objetivo de determinar **LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ANTES Y DURANTE EL CONFINAMIENTO DE LA COVID 19**. Lima - Perú, la población estuvo formado por 161 estudiantes universitarios, lo cual se hizo una selección para la muestra, donde se obtuvo 91 participantes, como técnica se realizó una encuesta y como instrumento el cuestionario IPAQ versión corta, el resultado indicó que hubo una reducción sobre el antes y durante de la pandemia, el nivel alto de actividad física de antes era un 29.7% y durante 13,2%, nivel moderado redujo de un 50.5% a 45.1%, mientras que se observó que el nivel bajo incremento de 19.8% a 41.8% demostrando que durante la pandemia el nivel de actividad física se consideró afectado.

Jáuregui<sup>15</sup>, en el año 2022 realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo, cuyo objetivo es determinar el **NIVEL DE ACTIVIDAD**

## **FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO STANFORD.**

Arequipa, la población del estudio incluyó por 66 estudiantes misma que se utilizó para la muestra, a quienes se les administró un instrumento para evaluar su nivel de actividad física. Los resultados indicaron que el 80% de los estudiantes mostraron un nivel de actividad física bajo, mientras que el 10% tuvo un nivel moderado y otro 10% presentó un nivel alto.

Mendoza<sup>16</sup>, en el año 2021 elaboró una investigación de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y de corte transversal, con el objetivo de determinar la relación de **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO NUESTRO SALVADOR CARMELITAS.** Lima - Perú. La población estuvo conformada por 600 estudiantes y la muestra fue seleccionado por 234 adolescentes, cómo instrumento se utilizó el cuestionario (PAQ-A). Según los resultados relacionados con su nivel de actividad física, se observó que el 47% de los participantes tenían un nivel bajo, lo que indica que no practicaban actividades físicas. Además, el 52% de los estudiantes mostraron un nivel moderado de actividad física, mientras que solo el 1% exhibió un nivel alto de actividad física.

Hernández<sup>17</sup>, en el año 2021 ejecutó un estudio de enfoque cuantitativo estableciendo como objetivo el **ESTILO DE VIDA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES.** Lima – Perú. La muestra incluyó a 100% de la población que fueron 66 estudiantes matriculados, la técnica fue una encuesta y cómo instrumento un cuestionario IPAQ. Los resultados, revelaron que el 36% de los estudiantes practica actividad física de forma constante, 42% a veces realiza actividades físicas y un 21% no realizan actividades físicas, se puede analizar que solo un 36% de los estudiantes se involucran en actividades físicas, lo

que significa que menos de la mitad de ellos participan en este tipo de actividades, mientras que un 21% no realizan ninguna actividad física.

Butuna, et al<sup>18</sup>, en el año 2020 realizaron un trabajo de investigación de enfoque cuantitativo con el objetivo de determinar la **PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES**. Lima – Perú. la muestra estuvo conformada por 92 estudiantes, que fue seleccionado por una población de 120, se tuvo en cuenta como técnica e instrumento, la encuesta y un cuestionario, en el resultado, se encontró un 45.7% que aplica regularmente las actividades físicas, mientras que el 54,3% no aplican las actividades físicas la conclusión demostró que los estudiantes que realizan actividad física 45.7% mejoran su rendimiento académico, mientras que el 54.3% su rendimiento es bajo.

Piscoya<sup>19</sup>, en el año 2020, se llevó a cabo una investigación de naturaleza cuantitativa con el propósito de examinar la relación entre **LOS HÁBITOS SALUDABLES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10163 EN CHICLAYO, PERÚ**. La muestra consistió en 34 estudiantes, misma que fue igual a la población y se empleó un instrumento para medir las variables en estudio. Los resultados indicaron que el 100% de los estudiantes de la Institución Educativa N° 10163 presentan un nivel medio de actividad física.

Ventura<sup>20</sup>, en el año 2019 presentó un trabajo de investigación de tipo cuantitativo cuyo objetivo es determinar **LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PARCONA**. Ica, su muestra estuvo conformada por 56 estudiantes como técnica realizaron un instrumento donde los resultados de datos de la primera variable obtuvieron como hábitos de alimentación inadecuado un 77% y hábitos

adecuados un 23% y de la segunda variable la actividad física de los adolescentes es insuficiente en 77% y suficiente en 23%, en general, los hábitos alimentarios son inadecuados y la actividad física es insuficiente.

## **II.b. Base Teórica**

### **Actividad física**

Según la OMS<sup>21</sup>, la actividad física se define como una variedad de movimientos ejecutados por los músculos esqueléticos del cuerpo, y puede abarcar desde ejercicios aeróbicos hasta cualquier actividad que requiera esfuerzo físico. Estos movimientos pueden realizarse durante el tiempo libre y el de ocio, en cualquier ubicación.

Además, se ha comprobado que tanto la actividad física intensa, como la moderada son beneficiosas para la salud, ya que ayudan a prevenir diversas enfermedades y mejorar la calidad de vida de los adolescentes. Los deportes pueden practicarse en cualquier momento y lugar, a diferentes niveles de intensidad, y son fundamentales para mantener una óptima salud física y mental.

La actividad física, otorga ventajas significativas para la salud física como emocional. Estos beneficios incluyen la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, el mantenimiento de la densidad ósea, la reducción de los niveles de colesterol y presión arterial, así como la prevención de la depresión, Además, es una base para organizar programas y gestiones sobre enfermedades no transmisibles, ayuda a controlar el peso corporal, contribuye a prevenir la obesidad y sus consecuencias para la salud<sup>22</sup>.

La actividad física se midió por diferentes niveles (bajo, moderado y vigoroso), los resultados dependieron individualmente de cada uno de los estudiantes, por intermedio de las dimensiones. Existen distintos aspectos a

considerar al evaluar la actividad física, cómo el tipo de actividad en sí misma, la frecuencia con la que se practica, la intensidad de la actividad, que se refiere al nivel de esfuerzo involucrado y la duración, que indica el tiempo dedicado a estas actividades, es esencial que los adolescentes realicen ejercicios de manera regular, en la rutina diaria de su tiempo libre<sup>22</sup>.

Es importante mencionar que la **actividad física** también se evalúa por el MET (metabolic-energy-equivalents), se entiende por disminución de gasto energético diario de cada individuo al ejercer cualquier tipo de actividad, ya sea moderado o vigoroso, además, se recomienda al menos realizar 4 MET de actividad física, todos los días y de esa manera prevenir sedentarismo<sup>23</sup>.

El **MET** es un equivalente metabólico, donde se clasifica el nivel de actividad física: bajo, moderado, vigoroso por la frecuencia, intensidad y duración, los resultados se obtienen a través de MET/min/sem. Así mismo, los valores del MET es de 3.3 y se categoriza como un nivel bajo, 4 MET AF moderado, 8 MET AF vigoroso<sup>24</sup>.

**El gasto energético:** es la cantidad de energía consumida por cada individuo al desarrollar deportes, que la persona pierde al realizar diferentes tipos de ejercicios “Moderado o Intenso” en cualquier momento de su tiempo libre, además, de ser una energía que produce el organismo, para mantener el equilibrio energético<sup>25</sup>.

La **inactividad física** tiene una alta prevalencia y es la principal causa de muchas enfermedades que desarrolla cada individuo, evidenciando un inmerso problema en la actualidad de ir incrementando la mala calidad de vida y mortalidad en la población, además, debido a la coyuntura de la pandemia COVID 19, los niveles de actividad en los adolescentes bajaron radicalmente en un 52% en comparación de los tiempos pre – pandemia<sup>26</sup>.

El Ministerio de Salud (MINSU)<sup>27</sup>, aprobó el documento técnico Modelo del Cuidado Integral de Salud por curso de vida para individuos, familias y

comunidades a través de la Resolución Ministerial 030-2020. En este modelo, se categoriza a los adolescentes en el rango de edades de 12 a 17 años, 11 meses y 29 días, reconociendo que es una etapa donde se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales significativos.

Además, describe cambios puberales en el crecimiento y desarrollo del adolescente, presentado dificultades en los cambios emocionales ya que, en la etapa de la adolescencia es una situación complicada, siendo una población beneficiosa para poder brindar el Paquete Básico de Cuidado Integral (MCI).

Los cuidados integrales que se brinda a los adolescentes según el Modelo de Cuidado Integral (MCI)<sup>27</sup>, es muy importante para la prevención de la salud en los adolescentes, se encuentra orientado en promover la atención en los cuidados de salud en la población estudiantil, logrando beneficios para el desarrollo cognitivo, psicosocial, psicológico, así mismo se implementa nuevas estrategias para incentivar un buen estilo de vida saludable. Los cuidados son: practicas de actividad física a través de campañas médicas y charlas educativas.

La adolescencia es una etapa muy marcada por cambios físicos, hormonales y psicológicos, por ese motivo la actividad física, además de ser muy importante para una vida saludable, se involucra con el desarrollo psicoemocional, generando diferentes cambios, donde anhela ser aceptado por la sociedad, así mismo, su apariencia física, tamaño, forma y funcionalidad, de la adolescencia es un aspecto del desarrollo psicosocial, durante este periodo y puede estar influenciado por una variedad de factores, aspectos biológicos, sociales, culturales y psíquicos<sup>28</sup>.

Es importante recalcar que para los adolescentes las actividades físicas deben desempeñarse dentro de la familia, escuela y comunidad realizando caminata, bailes, ejercicios aeróbicos etc, promoviendo estilos de vidas saludables, a través de la participación diaria, mejorando el estado físico,

mental y desarrollando conexiones sociales, para una competencia a mejores niveles de actividades físicas<sup>29</sup>.

### **Tipos de actividad física**

Son tipos de modalidades que realiza cada persona al ejercer cualquier movimiento muscular en grandes contracciones siendo actividades aeróbicas o rítmicas, por ejemplo, correr, trotar, caminar, nadar, manejar bicicletas y ejercicios de cardiovascular<sup>30</sup>.

La actividad física vigorosa, requiere de mucho desgaste de energía donde implica esfuerzo de 7 a 8 en escala de 1, provocando esfuerzo en la respiración y frecuencia cardíaca, además según la OMS recomienda realizar actividad vigorosa por lo menos de 150 a 300 minutos por semana de forma continua y de 60 minutos al día para todos los adolescentes<sup>31</sup>.

Actividades físicas intensa: es aquella que involucra una gran cantidad de esfuerzo muscular como correr y bailar, con regularidad tienen múltiples beneficios para la salud, fortalece los músculos, mejora el estado anímico y la autoestima, mantiene el cuerpo en forma, previene el riesgo de adquirir enfermedades y mejora el desarrollo cognitivo<sup>32</sup>, Por otro lado, actividad física intensa o vigorosa es aquella que promuevan la aptitud cardiorrespiratoria al menos tres días o más a la semana, por veinte minutos mínimo en cada sesión<sup>33</sup>.

La actividad física moderada: implica un aumento de las sensaciones de calor y comienza la sudoración ligera, además, de incrementar la frecuencia cardíaca y respiratoria, así mismo es una actividad que requiere esfuerzo físico que sirve para mejorar el bienestar de la salud física, también es crucial tener en cuenta que la intensidad moderada es relativa y depende de la condición física individual de cada persona<sup>34</sup>.

Actividades aeróbicas: Se trata de actividades musculares que demandan un mayor esfuerzo respiratorio, ya que el organismo necesita transportar

oxígeno a los tejidos y el sistema cardiovascular debe trabajar eficientemente para bombear la sangre de manera óptima, al realizar gimnasia, bailes, danza, correr, competencias en bicicleta demostrando que requieren de disciplina, equilibrio, agilidad, concentración y dedicación, su técnica tiene un elevado grado de entrenamiento y de ejercicio físico por las competencias de carácter que realizan por vocación, satisfacción. Además, mejoran su potencial y pueden continuar con el desarrollo cardiovascular en la etapa de la adolescencia<sup>35</sup>.

Actividades anaeróbicas: Son actividades físicas que requieren mayor esfuerzo físico en series de corta duración y de alta intensidad, como realizar calistenia y levantar pesas, centrándose en la resistencia y tonificación de la masa muscular y huesos<sup>36</sup>.

Actividades recreativas: son conjuntos de prácticas específicas de educación física, juegos diarios de entretenimientos, que se realizan por diversión y satisfacción en los tiempos libres o de ocio, en el colegio o en diferentes lugares comprendiendo estados de ánimos favorables para la salud física<sup>37</sup>.

Montar en bicicletas es un ejercicio de cardio se puede realizar por lo menos de 2 o más días a la semana, al realizar esta actividad el cerebro se oxigena y produce endorfinas, generando motivación, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades, reduce calorías y brinda energía, convirtiéndolo en una actividad física completa para un bienestar, relajación y equilibrio físico<sup>38</sup>.

Ejercicio físico: son movimientos corporales producidos por la musculatura esquelética, que demanda de un desgaste energético, así mismo, en la etapa de la adolescencia genera beneficios físicos, con el fin de cultivar relaciones sociales, experimentar sensaciones de satisfacción personal y promover el bienestar mental<sup>39</sup>.

La falta de actividad física esta plasmada como una gran importancia en la etapa de la adolescencia y es de gran motivación hacia la salud para un bienestar físico y psicológico en los estudiantes<sup>40</sup>.

Condición física: es una habilidad que se obtiene desde el comienzo al realizar actividades físicas que involucren flexibilidad, fuerza, resistencia, composición corporal y velocidad, la aptitud física incluye diferentes tipos de actividades del cuerpo como ejercicios musculoesqueléticos, cardiovasculares, respiratorios, hemato - circulatorio, endocrino - metabólico y psiconeurológico<sup>41</sup>.

El sedentarismo: Se describe como la falta de participación en actividad física o ejercicio, y está estrechamente relacionado con los hábitos de vida. Además, el sedentarismo representa un factor de riesgo para la población, ocurre por diversos motivos, falta de motivación o la falta de interés en su tiempo de ocio, la tecnología como el uso de video juegos, tables, celulares o pasar mayor tiempo frente al televisor o a la computadora, ocasiona la inactividad física por falta de interés para realizar ejercicios<sup>42</sup>.

### **Frecuencia**

La frecuencia es el número de días a la semana en la que se participa en el tiempo libre, en realizar actividades físicas como deportes aeróbicos y recreativos, favoreciendo un crecimiento muscular del cuerpo y aporta energías que son de beneficio para la salud física, la OMS recomienda realizar actividad física, como mínimo tres a cinco veces a la semana<sup>43</sup>.

### **Intensidad**

La intensidad de la actividad física se define como el número de horas de ejercicio por semana, produciendo fluidos de las glándulas sudoríparas en la persona que realice actividad física, para lograr resultados en beneficio mediante ejercicios que demanda de esfuerzo físico para mejorar la condición física y reduciendo los periodos sedentarios<sup>44</sup>.

## **Duración**

Según la OMS, es de al menos 60 minutos, sirve de aporte para reducir calorías y generando flexibilidad en los músculos, adquiriendo una buena salud física y logrando un estilo de vida saludable<sup>45</sup>, además, el tiempo de practicar actividad física vigorosa que se debe realizar, es de 150 minutos a más, moderado igual o mayor de 300 minutos<sup>45</sup>.

Realizar deportes por lo menos 60 minutos diarios como mínimo, de forma acumulada, ayuda a la flexibilidad muscular, prevenir ciertas enfermedades dentro de ellas se encuentra la presión arterial, colesterol, obesidad, favorece el desarrollo desarrollo cognitivo, reduce la depresión y mejora el descanso pleno, debido a la liberación de endorfinas, sustancias químicas con efecto en el sistema nervioso que promueve el estado de relajación y tranquilidad en el cerebro<sup>46</sup>.

Por otro lado, la duración de la actividad física es un componente esencial para maximizar los beneficios de salud, aumenta la liberación de la adrenalina, lo cual mantiene el cuerpo activo, mejora la aportación de oxígeno hacia los órganos, elimina toxinas del cuerpo, mejora la salud del corazón y los vasos sanguíneos<sup>47</sup>.

Caminar: es una manera excelente de motivar a los adolescentes, tiene mucho beneficio, cuenta con la aportación de (6 MET) un nivel de actividad física moderado que colabora a la salud, evitando diferentes tipos de enfermedades, ayuda a tener un peso adecuado para salud evitando la inactividad física y un buen estado de ánimo generando una buena actitud en los estudiantes<sup>48</sup>.

Correr: es una condición que mejora en la salud, este tipo de actividad física vigorosa, aporta bienestar al sistema circulación, respiratorio, cardiovascular y musculo, por el excelente número de (8 MET), además ayuda a quemar calorías, brinda energía, agiliza en metabolismo, ayuda a mejorar la salud

corazón, así mismo motiva y ayuda a concentrarse en las tareas y favorece aumento en la autoestima<sup>49</sup>.

Un estudio demostró que permanecer mucho tiempo sentado o sin actividad durante horas genera obesidad y dolor muscular. ocasionando problemas que afectan las articulaciones, además de pasar mucho tiempo sentado sin actividad repercute negativamente en el organismo de en diferentes factores, disminuye el ritmo cardiaco de las funciones cerebrales, el cerebro no oxigena de manera correcta<sup>50</sup>.

Díaz et al<sup>51</sup>, realizaron un estudio donde identificado que los equipos tecnológicos causan dependencia con el entretenimiento electrónico y pierden el tiempo para otras actividades, estos grupos de dispositivos afectan a la salud y a la larga con lleva a los adolescentes a perder el control, alteraciones en el estado de ánimo, aislamiento de funciones importantes como los deportes, ejercicios, tareas en casa. logrando el desinterés por las actividades y reduciendo la productividad diaria.

Según una investigación, se encontró que las pausas activas son momentos de actividad física que se pueden llevar a cabo en cualquier contexto, con una duración mínima de 5 a 15 minutos, fortaleciendo los músculos y mejorando la flexibilidad buscando promover la actividad física y reducir la inactividad, motivando a la población adolescentes en realizar básicos ejercicios aeróbicos favoreciendo la adaptación física, además, reduce el riesgo de adquirir cualquier tipo de enfermedad, ansiedad y prevenir el sedentarismo con estos hábitos saludables<sup>52</sup>.

Ante ello, Duno<sup>53</sup>, manifestó que los adolescentes son vulnerables a la insatisfacción corporal, generando una etapa muy crítica para los adolescentes que cursas este periodo de vida, por diferentes tipos de factores internos y externos, presentando un periodo perturbador, realizando daños psicológicos en ambos géneros, además de originar baja autoestima.

## **TEORIA DE ENFERMERÍA: NOLA PENDER**

Esta teoría, fomenta comportamientos que contribuyen a la adopción de un estilo de vida saludable, involucra la adopción de un conjunto de patrones de conducta que incluyen acciones de prevención, promoción de la salud y proporciona conocimientos sobre cómo cuidarse a uno mismo de manera efectiva, de esta manera se evitará el sedentarismo, la actividad física, no solo contribuye a su salud física, sino también a su bienestar emocional y social, preparando así una base sólida para hábitos saludable, así mismo, la presente teoría está relacionada a la investigación<sup>54</sup>.

El personal de enfermería tiene un rol educativo por medio de campañas, charlas educativas a los estudiantes e integrar estilos de vida saludables y incitarles a realizar actividades físicas intensa, moderada a través de la enseñanza, orientación y motivación a los adolescentes.

### **II.c. Hipótesis**

Al tratarse de un estudio descriptivo, el estudio no propone hipótesis.

### **II.d. Variables**

**V1:** Nivel de Actividad Física.

### **II.e. Definición de conceptos operacionales**

**Actividad física:** Estos movimientos corporales varían en intensidad y requieren un gasto de energía. Se utilizaron para evaluar el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria en la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 en Pueblo Nuevo - Chincha. Los niveles de actividad se determinaron mediante el uso de un cuestionario internacional de actividad física en adolescentes y los resultados finales se clasificaron en tres categorías: bajo, moderado y vigoroso.

**Adolescente:** etapa de vida que inicia a los 12 y se extiende a los 17 años en toda persona.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. Tipo de Estudio**

Para el tipo de investigación se tuvo en cuenta el enfoque cuantitativo, estudio qué, de acuerdo a lo conceptualizado por Hernández, et al<sup>55</sup>, consideran como un proceso que se ejecuta en base a un orden, así mismo, estos consideran que es aquel que tiene como característica el uso del análisis numérico que puedan evidenciar los resultados a través de tablas y/o gráficos debido a que presentan un código o valor de acuerdo al tipo de respuesta otorgada por el participante en razón a cada ítem o pregunta de la investigación.

El estudio fue descriptivo, debido a que busca explicar las características o el comportamiento de la variable desde distintas perspectivas, para ello además<sup>55</sup>, dentro de la metodología también se establece el corte del estudio, mismo que fue transversal debido a que el estudio permitió recolectar datos en un determinado momento, tiempo y espacio, e involucro en un solo momento a cada unidad de análisis considerada en el estudio, fomentando la legitimidad de los resultados que se hallarón de acuerdo a la variable considera en la investigación<sup>55</sup>.

### **III.b. Área de Estudio**

La Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 se encuentra ubicada en la dirección Avenida Arica # 1321, en el Centro Poblado de San Isidro, en el Distrito de Pueblo Nuevo, en la Provincia de Chincha, en el Departamento de Ica. Fue fundada el 18 de mayo de 1983 y es gestionada por la congregación de la Municipalidad Distrital de Pueblo Nuevo - Chincha. Ofrece educación en los niveles de primaria y secundaria, con un horario de

doble turno: la mañana está destinada al nivel de primaria, mientras que la tarde se destina al nivel de secundaria, con las secciones A, B y C.

El edificio de la institución está construido principalmente con materiales de concreto y se distribuye en dos niveles. Dispone de aulas espaciosas que cuentan con amplias ventanas para garantizar una buena ventilación, así como pizarrones de tiza de gran tamaño. Además, la institución incluye áreas como secretariado y dirección, así como un patio recreativo. También se proporcionan servicios higiénicos separados por género.

### **III.c. Población y Muestra**

La población se define como el conjunto de personas o elementos que constituyen el foco central de una investigación. Esta población puede variar considerablemente según el tema de estudio y los objetivos específicos de la investigación<sup>56</sup>.

La población estaba conformada por 480 adolescentes de secundaria de la I.E Fe y Alegría N° 30, unidad de análisis clasificados de acuerdo a la sección de cada grado, de tal forma que, para primero de secundaria se tuvo en cuenta, 35, 36 y 29 adolescentes de las secciones A, B y C respectivamente, para segundo, 30, 30 y 34 adolescentes respectivamente, para tercero, 35, 33 y 32; para cuarto 33, 31 y 32 y por último para quinto de acuerdo a la lista otorgada por la dirección, está comprendido por 30, 29 y 28 adolescentes de acuerdo a las secciones A, B y C respectivamente.

Mientras que la muestra se refiere al grupo específico de sujetos o elementos que forman parte del estudio y que representan a la población de interés. La elección y descripción de la muestra son aspectos críticos de la metodología de investigación, que fue obtenida a través del muestreo probabilístico estratificado, debido a la característica de la población cautiva, misma que se sitúa en un solo espacio o lugar obtenido del área de

estadística que fueron matriculados en el presente año, obteniendo un valor de 214 adolescentes como muestra el (anexo 2).

De acuerdo a los grados y secciones se tuvo en cuenta la siguiente distribución de participantes: 1ro: compuesto por 16, 16 y 13 adolescentes, 2do: conformado por 13, 15 y 15 adolescentes), 3ro: constituido por 16, 15 y 14 adolescentes), 4to: estuvo conformada por 15, 14 y 14 adolescentes) y por último el aula de 5to de secundaria que de acuerdo a sus secciones A, B y C estuvo compuesta por 13, 13 y 12 adolescentes respectivamente.

#### **Criterios de inclusión**

- Adolescentes que deseen participar de la investigación y presenten el asentimiento y consentimiento informado firmado.
- Adolescentes que se encuentren matriculados en el nivel secundario.

#### **Criterios de exclusión**

- Adolescentes con alguna limitación física y/o mental para el desarrollo del instrumento.

#### **III.d. Técnica de recolección de datos**

Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el Cuestionario Internacional, sobre la Actividad Física en los adolescentes (International Physical Activity Questionnaire for Adolescents), El instrumento en cuestión fue validado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). PAQ - A (Versión Española) donde se llevó a cabo una fiabilidad y validez por Martínez, et al<sup>57</sup>, en el año 2009, cuya finalidad fue medir el nivel de actividad física en los adolescentes, en los últimos 7 días.

Además, se llevó a cabo una prueba piloto para evaluar su fiabilidad utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de  $r = 0.86$  demostrando una confiabilidad alta, debido por su presentación de escalas y respuestas múltiples.

El instrumento estuvo comprendido por un total de 9 preguntas, clasificados en Tipo de actividad física, Frecuencia, Intensidad y Duración. Las preguntas fue de opción múltiple, mismas que de acuerdo a la respuesta dada por el adolescente, se conoció la clasificación de los valores finales; teniendo en cuenta la valoración por dimensiones, Tipo de actividad física, Frecuencia, Intensidad, Duración. Dándole un valor, estos fueron: Bajo, moderado y vigoroso a cada dimensión<sup>57</sup>.

En tal sentido, la variable actividad física fue medida teniendo en cuenta los valores finales previamente mencionados, los mismos que tendrán la siguiente distribución o valor numérico de acuerdo al puntaje asignado:

Bajo = 1 a 2

Moderado = 3

Vigoroso = 4 a 5

### **III.e. Diseño de recolección de datos**

Posteriormente de haber obtenido el permiso del comité de ética, se presentó un documento a la I.E Fe y Alegría N°30, para obtener el permiso correspondiente, misma que, se procedió a realizar la selección de la muestra y se hizo entrega del consentimiento informado a los padres y/o apoderados, así mismo, se explicó y se entregó el asentimiento informado a los estudiantes que participaron, lo cual se tomó un tiempo de 35 minutos para responder al cuestionario, desde fines de junio hasta quincena de julio, tiempo en el que se visitó la I.E, para la respectiva recopilación de datos.

Además, en razón al cumplimiento de los principios bioéticos es fundamental establecer que los siguientes principios fueron considerados con el objetivo de promover el bienestar general de todos los adolescentes que participaron en el estudio, respetando la autonomía, buscando el beneficio, evitando el daño y asegurando la equidad, por ello, se consideraron los siguientes principios.

**Principio de Autonomía:** Este principio fue observado de manera rigurosa, ya que, se obtuvo la autorización de la institución educativa donde se llevó a cabo la aplicación del instrumento de investigación. Además, se entregaron formularios de consentimiento informado a los padres o tutores legales, así como formularios de asentimiento informado a los participantes, los cuales fueron firmados por los padres en respaldo de la decisión de sus hijos.

Se respetó la identidad de los participantes, que no quedó registrada durante la aplicación del instrumento y la información proporcionada únicamente se utilizará para fines del estudio y será manejada exclusivamente por la investigadora.

**Principio de Beneficencia:** Se brindó un trato ético y respetuoso a los adolescentes buscando su beneficio, se le hizo presente los fines de la investigación respetando sus derechos como persona, promoviendo una atención especial y adaptada a sus necesidades de bienestar integral.

**Principio de no maleficencia:** Este principio fue considerado para asegurarse de que los participantes en la investigación no fueran perjudicados de ninguna manera y para garantizar que su identidad no fuera revelada. Se trabajó siempre con respeto hacia la unidad de análisis y se obtuvo el consentimiento tanto de las participantes como de la institución donde se llevó a cabo la aplicación del instrumento de estudio.

**Principio de Justicia:** El principio de justicia fue tomado en cuenta, ya que se aseguró que todos los participantes de la investigación tuvieran igualdad de recursos para completar el instrumento, de acuerdo con la variable del estudio. Además, se explicó y proporcionó toda la información necesaria, con el objetivo de identificar su situación de manera precisa y cercana a la realidad.

### **III.f. Procesamiento y análisis de datos**

Los datos se procesaron utilizando el software estadístico Excel. Cada respuesta recibió un código y se creó una base de datos para analizar los resultados, los cuales se presentaron en forma de gráficos y tablas. Los datos del instrumento se codificaron, se organizaron en tablas y se utilizaron para crear gráficos en Excel, sobre los resultados que se identificaron de acuerdo a la variable y sus valores finales dados según puntaje.

En el trabajo de investigación se tuvo en cuenta la estadística descriptiva e inferencial utilizando la media, mediana, moda (medidas de tendencia central) desviación estándar y varianza, se trabajó con un cuestionario validado cuyos valores finales fue nivel de actividad física bajo, moderado y vigoroso, por tal razón, estos fueron procesados para conocer los valores mediante gráficos y tablas.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV. Resultados

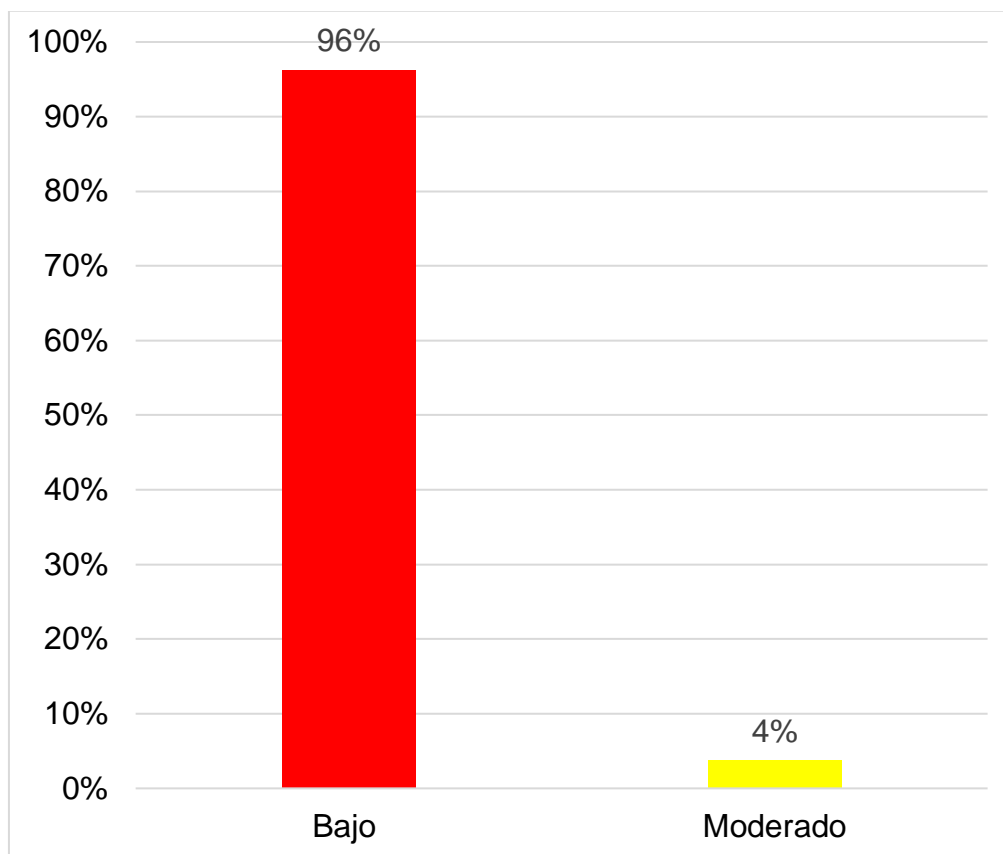
**Tabla 1**  
**Datos generales de los adolescentes de secundaria de**  
**la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30**  
**Pueblo Nuevo - Chincha 2023.**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>Categorías n=214 100%</b>		
<b>Edad</b>	12 a 13	29	14%
	14 a 15	52	24%
	<b>16 a 17</b>	<b>133</b>	<b>62%</b>
<b>Sexo</b>	Maculino	105	49%
	<b>Femenino</b>	<b>109</b>	<b>51%</b>
<b>Horas de educación física que realiza durante la semana</b>	1- 2 Horas	104	49%
	<b>3-4 Horas</b>	<b>110</b>	<b>51%</b>
<b>Estuvo enfermo en los ultimos 7 días</b>	Si	13	6%
	<b>No</b>	<b>201</b>	<b>94%</b>

Se puede apreciar que la mayoría de adolescentes 62% (133), tienen entre 16 y 17 años, con respecto al sexo el grupo femenino comprende un 51% (109), así mismo, el 51% (110), realizan educación física de 3 - 4 horas y 94% (201) respondieron no estar enfermos en los últimos 7 días.

**Gráfico 1**

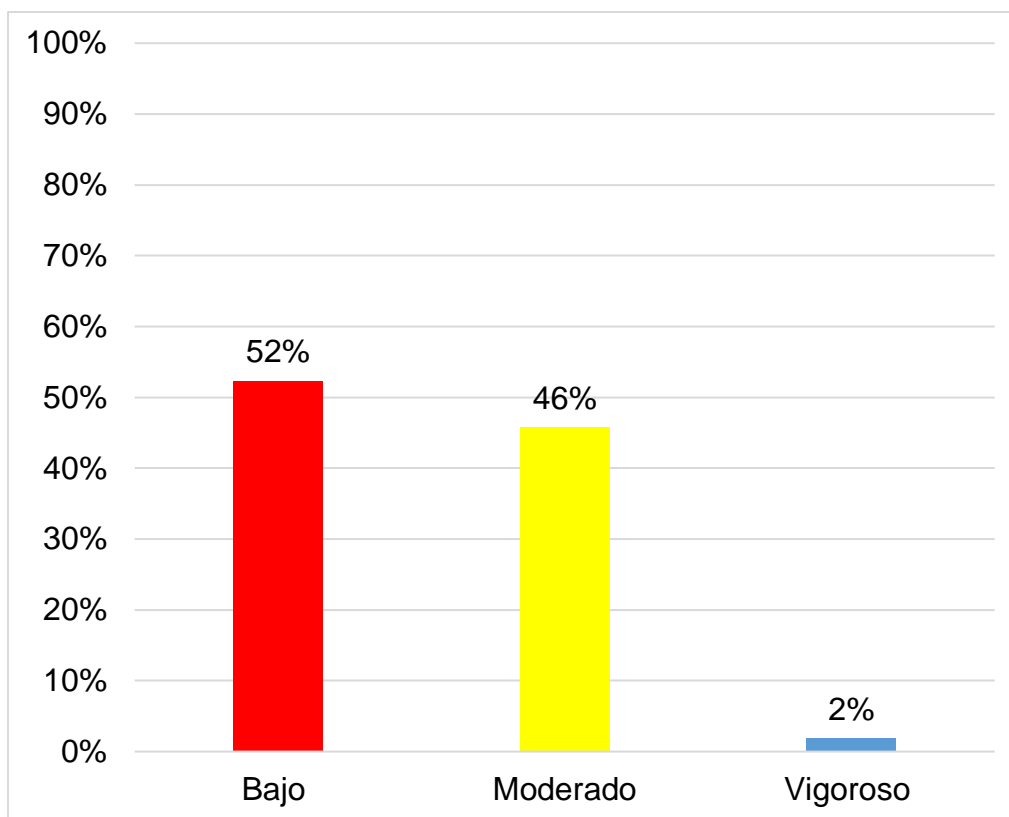
**Nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.**



El nivel de actividad física en los adolescentes es bajo en un 96% (206) y moderado 4% (8) según resultados.

**Gráfico 2**

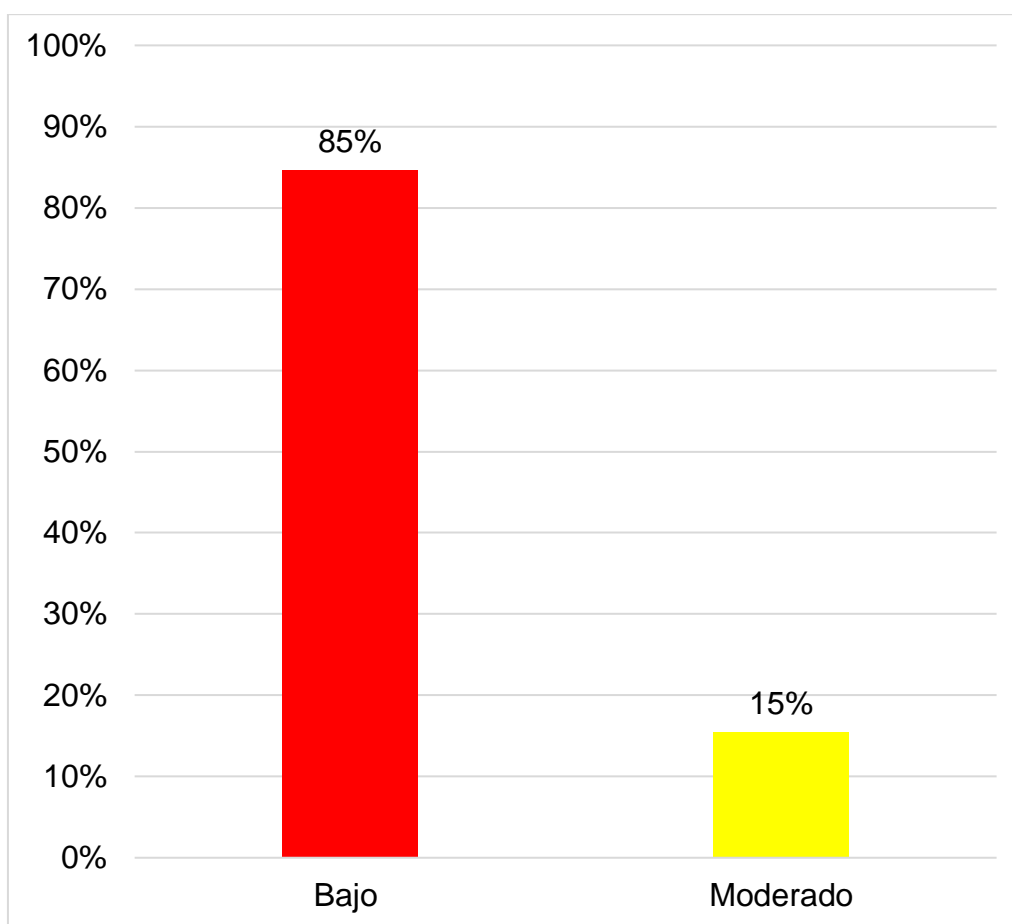
**Nivel de actividad física según dimensión tipo de actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023**



El nivel de actividad física en los adolescentes según dimensión tipo de actividad física es bajo 52% (112), moderado 46% (98) y vigoroso 2% (4) según resultados.

**Gráfico 3**

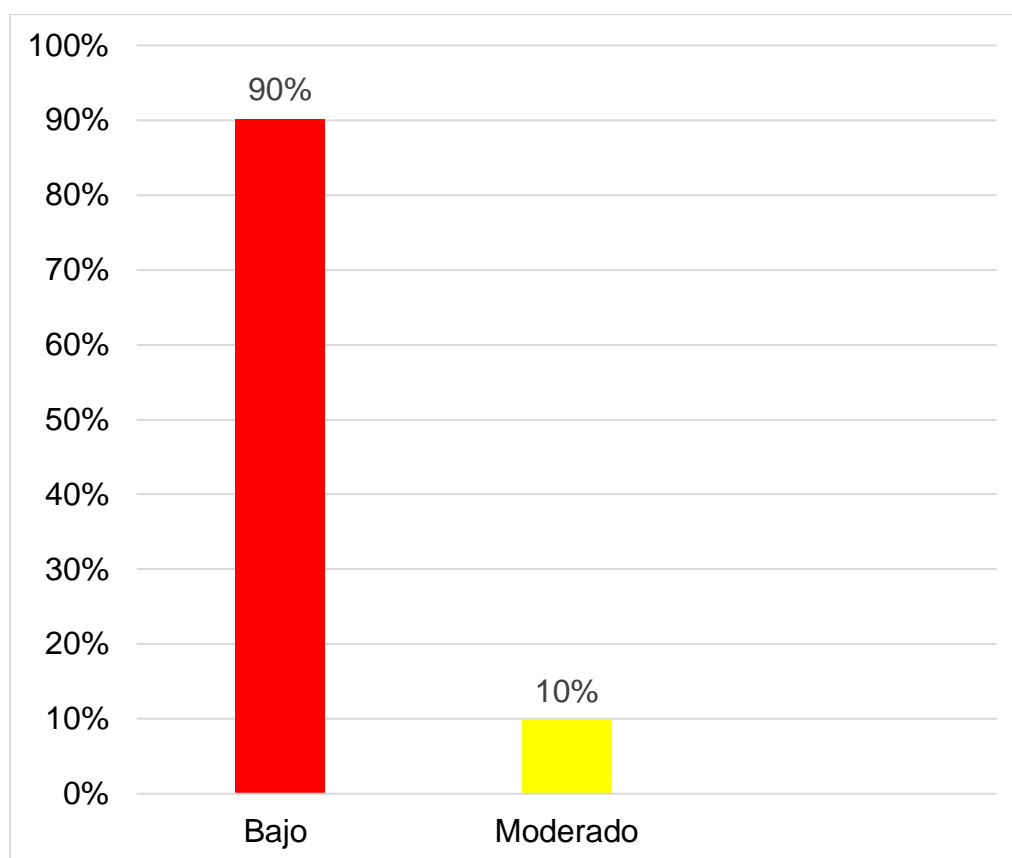
**Nivel de actividad física según dimensión frecuencia en adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023**



El nivel de actividad física en adolescentes según la dimensión frecuencia es bajo 85% (181) y moderado el 15% (33) según resultados.

**Gráfico 4**

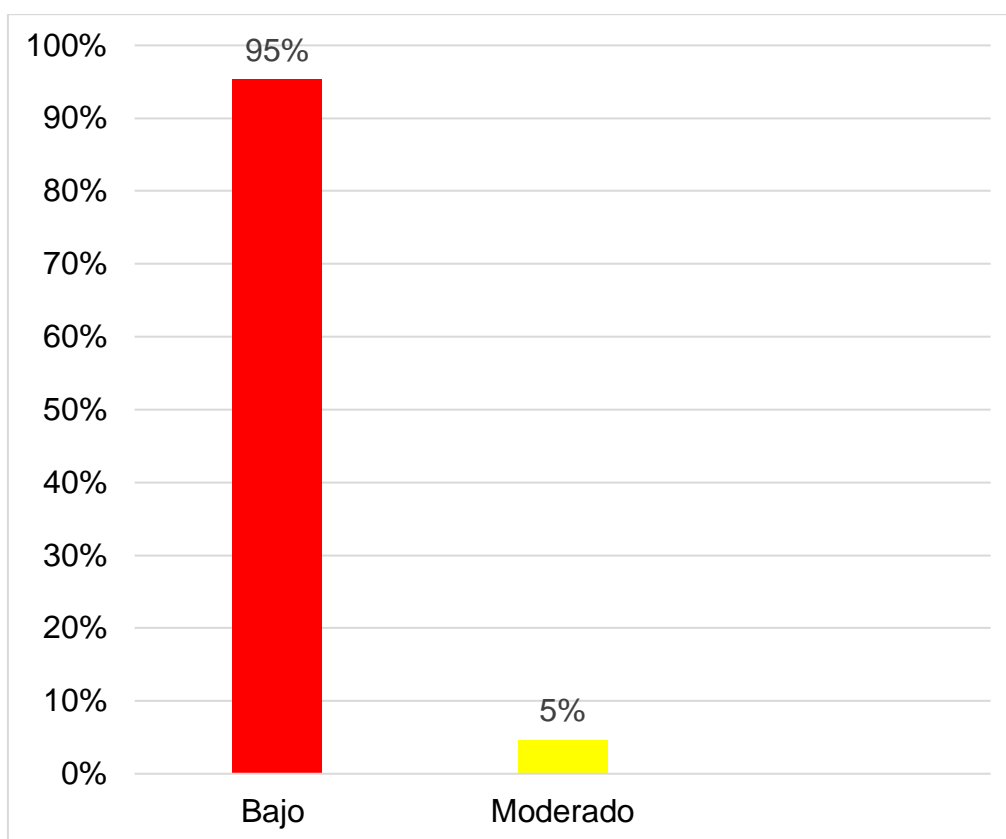
**Nivel de actividad física según dimensión intensidad en adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023**



El nivel de actividad física en adolescentes según la dimensión intensidad es bajo 90% (193) y moderado el 10% (21) según resultados.

**Gráfico 5**

**Nivel de actividad física según dimensión duración en adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023**



El nivel de actividad física en adolescentes según dimensión duración es bajo 95% (204) y moderado 5% (10) según resultados.

#### **IV.b. Discusión**

Este estudio revela que en los datos generales (Tabla 1), el 62% de los adolescentes que formaron parte de la investigación tenían entre 16 y 17 años de edad de la institución educativa Fe y Alegría, donde los estudiantes se vieron afectados por la inactividad física, resultados similar al de Calderin<sup>10</sup>, donde el género femenino prevaleció en un 75.8%.

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de una persona, y en la actualidad, la apariencia física se ha convertido en una de las principales preocupaciones en esta etapa debido a diversos factores tanto, internos como externos. Los adolescentes a menudo experimentan dificultades para aceptar su apariencia física.

Por lo tanto, la imagen corporal se vuelve de suma importancia debido a los cambios que experimentan durante este período, perturbando y alterando la tranquilidad de manera negativa al adolescente, llegando a una insatisfacción física, se presenta en ambos géneros, así mismo, la imagen corporal a demostrando complicaciones y trastornos psicológicos sobre la apariencia física originando baja autoestima<sup>53</sup>.

Además, es de suma importancia destacar que la adolescencia es una etapa muy marcada por cambios tanto físicos y psicológicos, donde se evidencia la insatisfacción corporal, problema e inseguridad, que se generan los adolescentes al no ser aceptados en los grupos o equipos del colegio y en su comunidad, evidenciando diferentes tipos de dificultad por el disgusto de su propio cuerpo<sup>28</sup>.

Razón por la cual la actividad física debe ser fomentada en la escuela y comunidad, como base de estilo de vida saludable en las instituciones

educativas, logrando prevenir las inseguridades físicas y psicológicas en la población estudiantil.

De acuerdo a la base teórica, se demuestra que los estudiantes se encuentran en la última etapa del periodo de la adolescencia, por otro lado, el deporte y la actividad física son factores importantes que influyen en el desarrollo y bienestar de la salud, previniendo diferentes enfermedades cardiovasculares<sup>27</sup>.

De acuerdo con el documento técnico y siguiendo las pautas del Modelo de Cuidado Integral (MCI) establecido por el Ministerio de Salud<sup>27</sup>, se establece una clasificación de etapas de vida, que abarca la adolescencia, comprendida entre los 12 y los 17 años de edad. Esta es la razón principal por la cual se incluyó a la población estudiantil de la institución en el estudio, ya que se observa que existen problemas relacionados con la salud física y mental en los miembros de este grupo.

De acuerdo al objetivo general planteado por el estudio se evidencia que el nivel de actividad física en los adolescentes de forma global (Grafico 1) es bajo demostrado por 96%, resultado semejante al trabajo de investigación de Jáuregui<sup>15</sup>, donde el resultado presento un nivel de actividad física bajo, en un 80%, así mismo, Butuna<sup>18</sup>, alcanzó el 54.3%, de la población estudiantil donde se evidencia la inactividad física en los estudiantes.

Según la OMS<sup>21</sup>, la actividad física son movimientos corporales que se realizan en cualquier momento, un problema que viven hoy en día, los adolescentes en ejercer diferentes tipos de deportes, presentando desinterés frente a los ejercicios que pueden llevar a cabo en su tiempo libre en sus domicilios y en el recreo que les brinda la institución, causando más interés en los dispositivos tecnológicos, en casa o en el cualquier lugar que dispongan de tiempo.

Por otro lado, la OMS<sup>31</sup>, recomienda que los adolescentes realicen ejercicios aeróbicos por lo menos de 150 a 300 minutos por semana para motivar la actividad física y obtener como resultados, una población en óptima condición física generando la promoción y prevención de la enfermedad.

La actividad física con lleva numerosos beneficios, entre los cuales se destacan la prevención de enfermedades cardiovasculares, la reducción de los niveles de colesterol y presión arterial, el control del peso corporal, la mejora del desarrollo cognitivo, la gestión de la ansiedad y el fortalecimiento de la autoestima.

En resumen, la actividad física tiene un impacto positivo tanto en el estado físico como en el bienestar mental, estos beneficios resultan significativos para el rendimiento académico, ya que mejoran las funciones cognitivas, lo que contribuye al desarrollo eficiente de los alumnos cuando practican deportes. Esto les permite adoptar un estilo de vida saludable y prevenir el sedentarismo en la adolescencia a través de la realización de ejercicio físico.

Un estudio evidenció que la actividad física moderada y vigorosa es fundamental, permite un crecimiento en los huesos y músculos fortaleciendo un desarrollo físico saludable, manteniendo el cuerpo activo y motivado para realizar las actividades y tareas diarias, con un buen estado de ánimo y actitud<sup>32</sup>. Así mismo, mantener un balance energético, donde va a permanecer el equilibrio de energía, al ejercer deportes logrando eliminar toxinas del cuerpo en los adolescentes<sup>25</sup>.

En consecuencia, es necesario que el personal de enfermería a través de su rol promocional puede educar respecto a los beneficios que tiene la actividad física en esta población, trabajando de manera conjunta con los familiares y autoridades de la I.E para la prevención de la inactividad física.

Por otro lado, la actividad física se involucra con el desarrollo psicoemocional en el proceso de la autoaceptación del adolescente puesto

qué, en esta etapa de vida, buscará la necesidad de pertenecer o formar parte de grupos y evitar el rechazo social, donde anhelará ser aceptado<sup>28</sup>.

En relación al objetivo específico relacionado con el nivel de actividad física (Gráfico 2), se observa que el tipo de actividad física es bajo en un 52%, lo cual es consistente con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Alarcón y Llanos<sup>14</sup>. De acuerdo con la revisión de antecedentes, se evidencia que el tipo de actividad física experimentó una disminución total del 55.6%, lo que resultó en un nivel bajo de actividad física entre los estudiantes.

En consecuencia, los adolescentes prestan más atención a su imagen corporal, dispositivos, además de concentrarse en la aceptación de los grupos de la escuela y comunidad, tomando poca importancia en realizar ejercicios en sus tiempos libres.

Correr es una actividad altamente beneficiosa para los adolescentes, ofreciendo ventajas significativas para su salud física, mental y emocional. Al integrar correr en su rutina de manera segura y progresiva, los adolescentes pueden desarrollar hábitos saludables que perdurarán a lo largo de su vida, mejorando su bienestar general y su calidad de vida, incrementar la capacidad aeróbica, al mismo tiempo que fortalece los músculos y mejora la circulación sanguínea<sup>49</sup>.

Según los resultados de la dimensión tipo de actividad física, evidencia que, en los adolescentes existe una deficiencia de ejercicios, demostrando que no realizan entrenamiento muscular que requieren esfuerzo físico para desarrollar deportes vigorosos, practicar educación física como el fútbol, vóley, correr, montar bicicleta, implica un nivel de actividad alto<sup>30</sup>, en la cual se demuestra beneficios saludables en los adolescentes que participan y toman consciencia sobre la importancia de la formación física.

Es crucial informar que los deportes de tipo vigoroso e intenso como correr, montar bicicleta, genera mayor desgaste energético y es de 8 Met de calorías que consume al realizar un nivel alto de actividad física<sup>24</sup>, por ende, es fundamental la frecuencia y la práctica de los tipos de deportes que se deben realizar para un óptimo desarrollo corporal.

Por lo mencionado, es necesario fortalecer la educación y generar consciencia, a los adolescentes, profesores, directivos, padres de familia en la importancia que tiene la actividad física, de lo contrario están expuestos a adquirir enfermedades cardiovasculares y problemas socioemocionales.

Queda claro que promover la actividad física en los adolescentes es de crucial importancia, ya que, constituye el fundamento de una salud adecuada. Lo cual son beneficios para el organismo, incluyendo mejoras en el estado físico, emocional y cognitivo, lo que, a su vez, se traduce en una mejora en el rendimiento académico de los estudiantes que practican diferentes deportes<sup>32</sup>. Su beneficio se ve reflejado en el aprendizaje de conductas saludables, mejorando el estilo de vida del adolescente, lo que le ayudara a mantener su autonomía y reducir su aislamiento social.

Por estos beneficios el rol de enfermería es muy importante, donde se pretende motivar, fomentar y proponer tipos de cambios para trabajar de manera conjunta con las autoridades de la institución, además de brindar información a los padres, sobre la importancia y beneficio que se puede adquirir realizando deportes, logrando la intervención de los familiares a fin de que puedan incentivar a los adolescentes, acerca de su participación en diferentes actividades en razón al cuidado de salud física y emocional.

El nivel de actividad física según la dimensión frecuencia alcanzó (Gráfico 3) el 85%, semejante al resultado de Cáceres<sup>13</sup>, quien manifestó que la frecuencia de la actividad física, dio un resultado de 70%, Del mismo modo un estudio realizado por Ventura<sup>20</sup>, reveló que la frecuencia resultó baja en un 77%.

Zamarripa<sup>44</sup>, identificó que la frecuencia del deporte es muy importante, por el número de veces que se practica, esto mantiene un buen estado de salud ofreciendo una visión más objetiva y de mayor decisión, alcanzando un entrenamiento más eficiente. Ayudando a conocer mejor la respuesta de nuestro cuerpo, permitiendo aumentar la eficacia sobre el entrenamiento estricto.

Se puede revelar que los resultados son bajos, mostrando una necesidad de mejora, en la institución y entorno familiar, además, se evidencia que al retornar a casa se olvidan, no desean y no muestran interés al seguir con algunas actividades, inclinándose más a las tecnologías como es el televisor, celular, laptop y videojuego.

Por otro lado, Díaz et al<sup>51</sup>, informa sobre las consecuencias del uso excesivo de las tecnologías en los adolescentes, estos equipos dan lugar al sedentarismo, donde los adolescentes navegan en las redes sociales, videos juegos por horas, dejando de ser constante en sus actividades diarias, perdiendo el control sobre el tiempo y generando consecuencias de dependencia con el entretenimiento electrónico, además de afectar la salud, predispone enfermedades.

Es oportuno considerar realizar acciones sobre la importancia de conocer las consecuencias que con lleva la inactividad física, demostrando qué, afecta a la salud, por lo tanto, se dará inicio a intervenciones que involucrarán a los miembros de la institución con el propósito de estimular el interés de los adolescentes en la actividad física.

Estas intervenciones consistirán en la implementación de pausas activas de al menos 15 minutos durante un período de tiempo, estas pausas activas se llevarán a cabo con el objetivo de promover la actividad física, inspirando motivación para adoptar un estilo de vida saludable y prevenir el sedentarismo entre los adolescentes<sup>52</sup>.

Por ende, la labor de enfermería debe promover y planificar actividades de diferentes tipos de deportes, para así lograr una comunidad con una vida saludable y activa, adoptando hábitos de entrenamiento constantes para lograr y mantener la práctica de entrenamiento diario, planificada y repetitiva, mejorando la condición física.

En base al objetivo específico del nivel de actividad física, según la dimensión intensidad (Gráfico 4) es bajo en un 90% resultado similar al estudio de Psicoya<sup>19</sup>, quien demostró la categoría de intensidad en un 70.59%, respecto a la revisión bibliográfica, existe una problemática en los adolescentes, causando poco esfuerzo físico en sus actividades deportivas que realizan en la institución, en su tiempo libre, independientemente de las tareas domésticas que realizan en casa o cualquier actividad en su momento de ocio.

Un estudio evidenció que la intensidad de las actividades aeróbicas es aquella que requiere un mayor esfuerzo físico, reflejando la velocidad que implica en cada actividad al realizar, se presenta en las actividades físicas moderadas y vigorosas aumentando la frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca<sup>31</sup>, además, los MET intervienen en los deportes, generando el gasto energético y logrando obtener el equilibrio en el organismo<sup>25</sup>.

Así mismo, se demuestra que es de vital importancia, que los adolescentes deben dedicar una categoría de intensidad adecuado y de esfuerzo hacia sus actividades, no es suficiente con los deportes de educación física, las tareas domésticas, también requieren de esfuerzo y se puede llevar a la práctica las diversas actividades físicas que se puede realizar, logrando que la actividad física sea un hábito donde requiera de esfuerzo y desarrollo.

En relación al objetivo específico sobre el nivel de actividad física según la dimensión de duración (Gráfico 5), se evidencia que es bajo en un 95%, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Rincón<sup>11</sup>. En este estudio, se observa que el 50% de los adolescentes

tienen una duración de actividad física menor a 10 minutos, mientras que un 28.8% la lleva a cabo durante un período de 11 a 29 minutos, lo que confirma un nivel bajo de actividad física en este grupo de adolescentes.

Realizar deportes por lo menos 60 minutos diarios, de forma acumulada, ayuda a la flexibilidad muscular, prevenir ciertas enfermedades, desarrollo cognitivo, reduce la depresión y favorece el descanso pleno debido a la liberación de endorfinas, sustancias químicas con efecto en el sistema nervioso que promueve el estado de relajación y tranquilidad en el cerebro<sup>46</sup>.

Es conveniente realizar una duración de 60 minutos diarios de actividad física por qué, ocurre un aumento en la liberación de la adrenalina, lo cual mantiene el cuerpo activo, el sistema circulatorio y mejora la aportación de oxígeno a los órganos, además, de eliminar toxinas del cuerpo<sup>47</sup>.

El profesional de enfermería tiene el rol de promocionar la actividad física y prevenir el sedentarismo debido a que el estudio demuestra una problemática inmersa, por ello, se debe realizar acciones y recomendaciones hacia los adolescentes, familiares y miembros de la Institución Educativa, con la participación de los profesionales de salud del establecimiento, realizando intervenciones claves enfocadas a la comunidad sobre los programas.

Por lo tanto, el asesoramiento a los docentes acerca del tema para que puedan transmitir estas recomendaciones a los adolescentes con la finalidad de prevenir la inactividad muscular, sedentarismo, depresión, ansiedad y promocionar la importancia de los deportes en los tiempos libres dejando el mal uso de la tecnología y adquiriendo un nivel de actividad física activo, además de un estilo de vida saludable.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. Conclusiones**

El nivel de actividad física es bajo en los adolescentes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.

Los adolescentes presentan un nivel de actividad física bajo en lo que respecta a las dimensiones de tipo de actividad física, frecuencia, intensidad y duración.

### **V.b. Recomendaciones**

Sugerir desarrollo de programas educativos que incluyan sesiones informativas y rutinas de ejercicio a lo largo del año académico para fomentar la actividad física. Este programa contará con la colaboración de las autoridades de la institución educativa y los familiares de los adolescentes.

El profesional de enfermería del centro de salud de la zona será el encargado de liderar esta iniciativa, considerando el enfoque educativo correspondientes al tema, enfatizando sobre la importancia, frecuencia y consecuencias de la inactividad muscular y sedentarismo.

Se propone la implementación de pausas activas durante el horario de clases, aumento de horas dedicadas a la educación física. Estas acciones se acompañarán de sesiones informativas dirigidas a los adolescentes, padres y autoridades de la I.E, con el fin de destacar los beneficios de la actividad física y efectos que tiene el uso de los equipos tecnológicos, además, recuperar las horas destinadas a las actividades sedentarias por actividades físicas cuya sensibilización corresponde a enfermería dentro del trabajo intersectorial.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2022 [consultado en 5 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 2.- Organización Mundial de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2020 [consultado el 6 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- 3.- Organización Mundial de la Salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2019 [consultado el 10 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- 4.- Ávila F, Méndez J, Silva J, Gómez O. Actividad física y su relación con el rendimiento académico de México. Revista Iberoamericana [Internet] 2021. [consultado 13 de marzo del 2023]; 23(1): 1-19. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v12n23/2007-7467-ride-12-23-e025.pdf>
- 5.- Crisóstomo B, Mardones L, Yáñez R. Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la Pandemia Covid 19. [Tesis de Especialidad]. Perú: Universidad de Concepción; [Internet]. 2021 [consultado 13 de marzo del 2023]. Disponible en:

<http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

6.- Rodríguez A, Rodríguez J, Guerrero H, Arias E, Paredes A, et al. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev. Cubana de Med. [Internet]. 2020 [consultado 15 de marzo del 2023]; 36(2): 1-14. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mqi/v36n2/1561-3038-mqi-36-02-e1535.pdf>

7.- Alarcón A, Vásquez. Influencia de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. [Tesis de Licenciatura]. Colombia: Unidades Tecnológicas de Santander Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales Bucaramanga. [Internet]. 2020 [consultado 11 de marzo del 2023]. Disponible en:

<http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4915/F-DC%20125%20Informe%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Se%20realiz%C3%B3%20una%20revisi%C3%B3n%20de,para%20desarrollar%20procesos%20educativos%20efectivos>

8.- Uriarte L, Seelen M. La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943. [Tesis de Especialidad]. Perú: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; [Internet]. 2022 [consultado 16 de marzo del 2023]. Disponible en:

[https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte\\_Juarez\\_Luis\\_Alberto%20y%20Seclen\\_Paz\\_Marcial\\_Elias.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10952/Uriarte_Juarez_Luis_Alberto%20y%20Seclen_Paz_Marcial_Elias.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

9.- Becerra, B. Estilo de vida y el Rol de la Enfermería en niños de 9 a 10 años en el Centro Educativo N° 22237. [Tesis de Especialidad]. Chíncha: Universidad Autónoma; [Internet]. 2021 [consultado 17 de marzo del 2023]. Disponible en:

<http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1120/1/Norma%20Katerine%20Carbajal%20Barillas.pdf>

10.- Calderin, J. La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes [Tesis de Pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; [Internet]. 2021 [consultado 18 de marzo del 2023]. Disponible en:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERIN%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf>

11.- Ruiz E, Sánchez I, Rincon A, Sánchez N, Mendoza D, Lozano S. Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. [Revista Científica]. Colombia Rev iberoam cienc act ffs deporte [Internet]. 2021;10(3):78–98. [consultado 19 de marzo del 2023]. Disponible en:

<http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>

12.- Villanueva, E. Relación entre actividad Física y el rendimiento académico en estudiantes de la Carrera de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Salesiana de Bolivia. [Tesis de Maestría]. Bolivia. Universidad Mayor de San Andrés. [Internet]. 2019. [consultado 19 de marzo del 2023]. Disponible

en:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/19900/TM321.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13.- Cáceres, R. Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021. [Tesis de pregrado]. Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet]. 2022. [consultado 19 de marzo del 2023]. Disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres\\_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18360/Caceres_jr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

14.- Alarcón A, Llanos L. Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. [Revista Científica]. Perú.

Universidad Peruana Cayetano Heredia. [consultado 19 de marzo del 2023].  
Disponibile en:  
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/4404/4935>

15.- Jáuregui, M. Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021. [Tesis de Especialidad]. Perú: Universidad Continental; [Internet]. 2022 [consultado 19 de marzo del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV\\_F\\_CS\\_507\\_TE\\_Jauregui\\_Camacho\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_F_CS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf)

16.- Mendoza, M. Actividad física y calidad de sueño en estudiantes del colegio Nuestro Salvador Carmelitas en contexto de la pandemia covid-19, Lima – 2021. [Tesis de Titulación]. Perú: Universidad Norbert Wiener; [Internet]. 2022 [consultado 08 de septiembre del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5698/T06\\_1\\_47074012\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5698/T06_1_47074012_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

17.- Hernández, I. Estilo de vida y nivel de actividad física en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión. Lima – 2021. [Tesis de Titulación]. Perú: Universidad Peruana Unión; [Internet]. 2023 [consultado 08 de septiembre del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4937/Eduardo\\_Tesis\\_Maestro\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4937/Eduardo_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

18.- Butuna W, Sánchez F y Alvan E. Relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la facultad de negocios de la Universidad Científica del Perú 2019. [Tesis de Pregrado]. Perú: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. [Internet]. 2020 [consultado 20 de marzo del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/7112/Wilson\\_Tesis\\_Titulo\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/7112/Wilson_Tesis_Titulo_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 19.- Psicoya, C. Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrope. [Tesis de Maestría]. Perú: Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. 2020 [consultado 20 de marzo del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42828/Psicoya\\_CCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42828/Psicoya_CCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 20.- Ventura, R. Hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes con sobrepeso u obesidad de la institución educativa Alberto Casavilca Curaca, pasaje Valle Parcona marzo 2019. [Tesis de Pregrado]. Perú: Universidad Privada San Juan Bautista. [Internet]. 2019 [consultado 20 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2780/VENTURA%20ALARCON%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 21.- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2022 [consultado 20 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>
- 22.- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 2022 [consultado el 20 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 23.- Aguirre M, Rojas J y Lima, M. Actividad física y síndrome metabólico: [Internet]. 2012 [consultado el 20 de abril de 2023]; 28(6):123 – 30. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-avances-diabetologia-326-articulo-actividad-fisica-sindrome-metabolico-citius-altius-fortius-S1134323012001433>
- 24.- Morales J, Añez J y Suarez A. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Perú. Revista científica de Ciencias y

Humanidades [Internet] 2016. [consultado en 2 de mayo de 2023]; 33(3):471.  
Disponible en:

<https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2312/2217>

25.- Cárdenas D, Montealegre, A., Ladino L. El Papel de la actividad física y el ejercicio en la obesidad. Revista Científica del Instituto de investigación de nutrición. [Internet] 2019 [citado 10 de abril de 2023]; 2(2). Disponible en:

<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.009/27>

26.- Cala O, Navarro Y. La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: Educación física y deportes [Internet]. 2011 [citado el 15 de abril de 2023]; (159):5. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

27.- Ministerio de Salud. Manual de implementación del modelo de cuidado integral de salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI). [Internet]. 2021 [consultado el 20 de marzo del 2023]. Disponible en:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/fi-admin/rm-220-2021-minsa.pdf>

28.- Enriquez R, y Quintana M. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa. [Artículo científico]. Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. [consultado el 5 de abril del 2023]. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832016000200004](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000200004)

29.- Pérez, B. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo [Internet]. 2014 [consultado el 5 de abril del 2023], 27(1): 119-128. Disponible en:

<https://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>

30.- Beltrán V, Devís J y Peiró C. Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. [Internet]. 2012

[consultado el 6 de abril del 2023]; 12(45):123-137. Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>

31.- Matsudo, S. Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2012 [consultado el 7 de abril del 2023]; 23(3):209–17. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actividad-fisica-pasaporte-para-la-S0716864012703036>

32.- Bravo, M. Actividad física intensa: Dulce o Amargo. Revista clín med fam [Internet]. 2012 [consultado el 7 de abril del 2023]; 5(1):76–76. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2012000100016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016)

33.- Flores G, Ruiz F y García E. Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México). Revista científica. [Internet]. 2009; [consultado el 8 de abril del 2023], (96):84-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656930013.pdf>

34.- Alvarez J, Casajús A, Leis R, Lucía A, López D, Moreno Aznar LA, et al. Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. [Internet]. 2020; [consultado el 9 de abril del 2023, 92(3): 173.e1-173. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

35.- Gibert A, Sánchez P, Otañez A y Casabella O. Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. Rev cubana Invest Bioméd [Internet]. 2017 [consultado el 10 del 2023]; 36 (1): Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci_arttext)

36. Aguilar J, Ortegón A, Mur N, Sánchez J, García J, García I, et al. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: Revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 [consultado el 12 de abril del 2023]; 30 (4): 727-740. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112014001100002&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112014001100002&script=sci_arttext)
37. Razo A, Aguilar W, Rodríguez Á y Jordán J. Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. [Internet]. 2018 [consultado el 15 de abril del 2023]; 18(34):247-56. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254/190>
- 38.- Manejar bicicleta nos hace más felices. La actividad física nos brinda una mejor calidad de vida. [Internet]. 2022 [consultado el 15 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.pucp.edu.pe/climadecambios/noticias/manejar-bicicleta-nos-hace-mas-felices/>
- 39.- Alfaro M, Vázquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz M y Herrero B. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. Rev Pediatr [Internet]. 2016 [consultado el 15 de abril del 2023]; 18(71): 221-229. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322016000300003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322016000300003&script=sci_arttext&tlng=pt)
- 40.- Samperio J, Jiménez R, Lobato S, Leyton M y Claver F. Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. [Internet]. 2016 [consultado el 15 de abril del 2023]; 16(2):65-76. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200008&lng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200008&lng=es).

- 41.- Escalante, Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2011 [consultado en 15 de abril del 2023]; 85(4): 325-328. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001)
- 42.- Navarrete P, Parodi J, Vega E, Pareja A y Benites J. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior 2017. [Internet]. 2019 [consultado el 18 de abril del 2023]; 19(1): 46-52. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n1/a08v19n1.pdf>
- 43.- Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. 2012 [consultado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- 44.- Zamarripa J, Ruiz F, Lopez J y Fernandez R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre. [Artículo científico]. México. Universidad Autónoma de Nuevo León. [Internet]. [consultado 21 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993671>
- 45.- Organización Panamericana de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud - dice la OMS. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2020 [consultado en 18 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>
- 46.- Cuevas, G. Importancia de la producción de endorfinas para evitar estrés y síndrome metabólico. Rev en enfermería [Internet]. 2015

[consultado el 18 de abril del 2023], 4 (7). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2015/cui157b.pdf>

47.- Rodríguez A, Rodríguez J, Guerrero H, Arias E, Paredes A y Chávez V. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev cubana Med [Internet]. 2020 [consultado el 18 de abril del 2023], 36(2): e1535. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext)

48.- Institutos Nacionales de Salud. Los Beneficios de Caminar. Perú: Institutos Nacionales de Salud. 2016 [consultado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-caminar>

49.- Gastón, G. Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación. [Internet]. 2020 [consultado el 18 de abril del 2023]; 22(3): e139. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/efyc/v22n3/2314-2561-efyc-22-3-e139.pdf>

50.- Elorza N, Bedoya M, Díaz J, González M, Martínez E y Rodríguez M. Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. Revista Salud Pública. [Internet]. 2017 [consultado el 18 de abril del 2023]; 8 (1):134-147. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6176889>

51.- Díaz A, Mercader C y Gairín J. Uso problemático de las TIC en adolescentes. Revista [Internet]. 2019 [consultado el 18 de abril del 2023]; 21:1–11. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v21/1607-4041-redie-21-e07.pdf>

52.- Lucero K, Felipe H, Andrade R, Jorge M y Parra E. Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados. [Tesis de

Licenciatura]. Ecuador: Universidad de Cuenca. [Internet]. 2021 [consultado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>

53.- Duno M y Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 [consultado el 18 de abril del 2023]; 046(5): 545-553. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>

54.- Ruth D y Dolli A. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. [Internet]. 2021 [consultado el 18 de abril del 2023], 28(2). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf)

55.- Hernández R, Fernandez C y Baptista P. Metodología de la investigación. 6º ed. México. Mc Graw - Hill. [Internet]. 2014. [consultado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

56.- Quispe M, Pinto F, Huaman R, Bueno M y Valle A. Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de muestra con STATA y R. Rev. Cuerpo Med. HNAAA [Internet]. 2020 enero [citado 2023 septiembre 11]; 13 (1): 78-83. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.627>

57.- Martínez D, Martines V, Pozo T, Welk G, Villagra A, Calle M, et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. [Internet]. 2009 [consultado el 18 de abril del 2023], 83: (3) 427-439. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)

## BIBLIOGRAFÍA

- Auris D. Como redactar artículos científicos (Guía para escribir y publicar artículos científicos). Lima - Perú: Ediciones Auris educa; 2019.
- Cohen N y Gómez G. Metodología de la investigación, ¿para qué? Argentina: Teseo;2019.
- Díaz. Estadística inferencial aplicada, 1ª ed. Santa Fe. Universidad del Norte; 2019. p. 1-301.
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6º ed. México. Mcgraw-Hill. 2014.
- Ministerio de Salud. Modelo del Cuidado Integral de Salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI). Lima: Ministerio de Salud; 2021.
- Módulo Educativo de Promoción de la Actividad Física para la salud, dirigido al personal de salud para orientar a los miembros de la comunidad educativa. Lima: Ministerio de salud; 2015.
- Raile M. Modelos y teorías de enfermería, 9ª ed. España. Elsevier; 2018. p. 1-616.
- Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima. Universidad Ricardo Palma; 2018. p. 1 - 146.
- Valderrama S. El desarrollo de la tesis: Descriptiva, comparativa, correlacional y cuasiexperimental. Lima: San Marcos; 2019.

# **ANEXOS**

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Nivel de Actividad Física	Lo definimos como cualquier movimiento corporal que es producido por el Musculo esqueletico, y donde se produce un gasto energetico.	Son movimientos del cuerpo para prevenir la inactividad física que servirá para medir el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 a través del cuestionario (PAQ-A) de adolescentes donde los valores finales fueron bajo, modereado y vigoroso.	Tipo de Actividad física	Caminar Correr Bailar Fútbol	Bajo Moderado Vigoroso
			Frecuencia	Casi nunca Algunas A veces A menudo Siempre	Bajo Moderado Vigoroso
			Intensidad	1 a 2 veces 3 a 4 veces 5 a 6 veces 7 a más en la ultima semana	Bajo Moderado Vigoroso
			Duración	Ninguna Poca Bastante Mucha	Bajo Moderado Vigoroso

## ANEXO 2: MUESTREO PROBABILISTICO ESTRATIFICADO

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

$$480 * 0.5 * 0.5 * 1.96 * 1.96 = 499.9$$

$$0.05^2 * (480 - 1) = 0.0025 * 479 = 1.197$$

$$(0.5 * 0.5 * 1.96 * 1.96) = 0.9604$$

$$499.9 / (1.1975 + 0.9604) = 213.63$$

$$n = 480 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 / 0.05^2 \times (480 - 1) + 0.5 \times 0.5 \times 196^2$$

$$n = 480 \times 3.84 \times 0.25 / 0.0025 \times 479 + 0.25 \times 3.84$$

$$n = 1.843.2 \times 0.25 / 1,197 + 0.96$$

$$n = 460,8 / 2.157$$

$$n = 213,63 = 214.$$

Después de obtener la muestra, se realizó el muestreo estratificado a través del programa Excel, considerando las secciones del nivel secundaria.

		A/N	A	A/N*214	n
<b>1RO</b>	<b>A</b>	0.07291667	35	15.5771815	16
	<b>B</b>	0.075	36	16.0222438	16
	<b>C</b>	0.06041667	29	12.9068075	13
<b>2DO</b>	<b>A</b>	0.0625	30	13.3518699	13
	<b>B</b>	0.06875	33	14.6870569	15
	<b>C</b>	0.07083333	34	15.1321192	15
<b>3RO</b>	<b>A</b>	0.07291667	35	15.5771815	16
	<b>B</b>	0.06875	33	14.6870569	15
	<b>C</b>	0.06666667	32	14.2419945	14
<b>4TO</b>	<b>A</b>	0.06875	33	14.6870569	15
	<b>B</b>	0.06458333	31	13.7969322	14
	<b>C</b>	0.06666667	32	14.2419945	14
<b>5TO</b>	<b>A</b>	0.0625	30	13.3518699	13
	<b>B</b>	0.06041667	29	12.9068075	13
	<b>C</b>	0.05833333	28	12.4617452	12
	<b>TOTAL</b>	1	480	214	214

## **ANEXO 3: INSTRUMENTO**

### **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 30**

**PUEBLO NUEVO - CHINCHA 2023**

#### **CUESTIONARIO**

**PAQ - A**

**MARTÍNEZ 2009**

**Presentación:** Buen día, estimado estudiante. Me dirijo a usted en calidad del bachiller María Luisa Moretti Yataco, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Actualmente, estoy llevando a cabo una investigación titulada "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 30 PUEBLO NUEVO - CHINCHA 2023". Por esta razón, le solicito amablemente que participe respondiendo con sinceridad y seriedad a las siguientes preguntas.

**Instrucciones:** marque usted con un (x) la respuesta que usted crea oportuna.

#### **I. DATOS GENERALES:**

**1. Edad:** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:**

- a) Masculino
- b) Femenino

**3. Grado:**

- a) Primero
- b) Segundo
- c) Tercero

d) Cuarto

e) Quinto

**4. Cuantas horas de educación física realiza en el colegio a la semana ( )**

## II. DATOS ESPECÍFICOS

### Dimensión: Tipo de Actividad Física

1. ¿Durante su tiempo libre, ha participado en alguna de estas actividades en los últimos 7 días (la última semana)? En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia lo ha hecho? (Por favor, marque una casilla por actividad).

Actividad	Cantidad de veces				
	No	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 o más
Saltar laso					
Patinar					
Bailar					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aeróbicos					
Natación					
Montar en patineta					
Futbol/Futbol sala					
Voleibol					
Baloncesto					
Atletismo					
Musculación / Pesas					
Artes marciales					
Lucha, judo, taekwondo					
Deportes de Raqueta					
Deportes de Agua					

### Dimensión: Frecuencia de la Actividad Física

2. Durante la última semana, en las clases de educación física, ¿con qué frecuencia has estado altamente activo participando en actividades como juegos intensos, carreras, saltos o lanzamientos? (Por favor, seleccione una única opción).

No hice / Hago educación Física	
Casi nunca	
Algunas Veces	
A menudo	
Siempre	

3. Durante la última semana, ¿cuál fue tu comportamiento habitual antes y después de las comidas? (Por favor, selecciona una única opción).

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

4. Durante la última semana, en los días previos o posteriores a la escuela, ¿con qué frecuencia participaste en juegos, deportes o bailes que requirieran un alto nivel de actividad física? (Por favor, selecciona una única opción).

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

5. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia (entre las 6 y las 10 pm) participaste en deportes, bailes o juegos que te mantuvieron muy activo? (Por favor, elige una sola opción).

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

### Dimensión: Intensidad de la Actividad Física

6. Durante el fin de semana pasado, ¿con qué frecuencia participaste en deportes, bailes o juegos que te mantuvieron muy activo? (Por favor, selecciona una única opción).

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

7. De las siguientes afirmaciones, ¿cuál describe mejor tu semana pasada? Lee todas las opciones antes de seleccionar la que mejor se ajuste a tu situación. (Por favor, elige una sola opción).

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

### Dimensión: Duración de la Actividad Física

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca (30 min)	Normal (60 min)	Bastante (más de 60 min)	Mucha (más de 75 min)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

Si	
No	

#### ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Nivel de Actividad Física en adolescentes	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	9	0.86	Alta

K = Número de preguntas

$S^2_i$  = Suma de las varianzas individuales por preguntas

$S^2_t$  = Sumatoria total

$\alpha = \frac{k}{k - 1} \quad 1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t}$
$\alpha = \frac{9}{9 - 1} \quad 1 - \frac{4.298851}{18.67126}$
$\alpha = \frac{9}{8} \quad 1 - 0.23023$
$\alpha = 1.125 \quad * \quad 0.76977$
$\alpha = \quad 0.86$

## ANEXO 5: ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

<b>PROMEDIO DEI NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Bajo	1 - 2
Moderado	3
Vigoroso	4 - 5

<b>PROMEDIO SEGÚN DIMENSIÓN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Bajo	1 - 2
Moderado	3
Vigoroso	4 - 5

<b>PROMEDIO SEGÚN DIMENSIÓN FRECUENCIA</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Bajo	1 - 2
Moderado	3
Vigoroso	4 - 5

<b>PROMEDIO SEGÚN DIMENSIÓN INTENSIDAD</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Bajo	1 - 2
Moderado	3
Vigoroso	4 - 5

<b>PROMEDIO SEGÚN DIMENSIÓN DURACIÓN</b>	
<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Bajo	1 - 2
Moderado	3
Vigoroso	4 - 5

## **ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado (a) padre, madre y/o apoderado del menor, me encuentro realizando un estudio con el título: **“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 30 PUEBLO NUEVO - CHINCHA 2023”** por medio de este documento me dirijo a usted, para contar con el permiso de la intervención de su menor hijo (a), que será de manera libre y voluntario, El presente estudio consta en responder 9 preguntas en las que se marcará con un (x) su respuesta.

### **Propósito del estudio:**

Será identificar el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.

### **Riesgos:**

El estudio se trabajará con un cuestionario debidamente identificado, no se realizará otro tipo de evaluación. Por lo tanto, el estudio no presentara ningún riesgo para el participante, puede realizar cualquier consulta a Maria Luisa Moretti Yataco, con número 927120035 o correo electrónico [mariathigomoretti@gmail.com](mailto:mariathigomoretti@gmail.com).

Además, el trabajo de investigación y sus anexos fueron evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: [Antonio.flores@upsjb.edu.pe](mailto:Antonio.flores@upsjb.edu.pe).

### **Beneficios:**

El trabajo de investigación no representa beneficios económicos para los participantes, quiere decir que no se otorgará ningún pago. La información que se brindará será verídica y se ofrecerá información para gestionar soluciones acordes a la realidad de la población.

**Confidencialidad:**

Para efectos del trabajo de investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo ----- con Documento de Identidad o Carné de Extranjería N°-----, manifiesto que he sido informada sobre el estudio y acepto mi conformidad para que mi menor hijo pueda participar en el presente estudio.

-----  
Nombre y Apellidos del Padre, Madre  
y/o Apoderado

-----  
Firma

-----  
Nombre y Apellidos de la Investigadora

-----  
Firma

## **ANEXO 7: ASENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado (a) estudiante, me encuentro realizando un trabajo de investigación con el título: **“NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 30 PUEBLO NUEVO - CHINCHA 2023”** por medio de este documento me dirijo a usted, informando mi propósito, para contar con su participación, que será de manera libre y voluntario, El presente estudio consta de responder 9 preguntas en las que se marcará con un (x) su respuesta.

### **Propósito del estudio:**

Será identificar el nivel de actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría N° 30 Pueblo Nuevo - Chincha 2023.

### **Riesgos:**

El estudio se trabajará con un cuestionario debidamente identificado, no se realizará otro tipo de evaluación. Por lo tanto, el estudio no presentara ningún riesgo para usted como participante en el estudio, puede realizar cualquier consulta a Maria Luisa Moretti Yataco, con número 927120035 o correo electrónico [mariathigomorette@gmail.com](mailto:mariathigomorette@gmail.com).

Además, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: [Antonio.flores@upsjb.edu.pe](mailto:Antonio.flores@upsjb.edu.pe).

### **Beneficios:**

El trabajo de investigación no representa beneficios económicos para los participantes, quiere decir que no se otorgará ningún pago. La información que se brindará será verídica y se ofrecerá información, para gestionar soluciones acordes a la realidad de la población.

**Confidencialidad:**

Para efectos del trabajo de investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo ----- con Documento de Identidad o Carné de Extranjería N°-----, manifiesto que he sido informado (a) sobre el trabajo de investigación y doy mi consentimiento para participar en el presente estudio.


-----  
Nombre y Apellidos del Participante

-----  
Firma

-----  
Nombre y Apellidos de la Investigadora

-----  
Firma

## ANEXO 8: AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

 **Institución Educativa Fe y Alegría N° 30**  
**Pueblo Nuevo- Chincha**  
RD. DE CREACIÓN: N°0674 – 18 - 05 - 1983  
Código Modular: Inicial 1425875 Prim. 0636704 – Secundaria 0714410  
Avenida Arica con Jirón Sucre Teléfono 924647887 Mesa de partes: [feyalegria30@gmail.com](mailto:feyalegria30@gmail.com)

*"Año de la Unidad, la Paz, y el Desarrollo"*

Pueblo Nuevo, 10 de julio de 2023

**OFICIO N° 277-2023-UGELCH- I.E.P. FyA.N°30-PN/D.**

SEÑOR : Mg. WILLIAMS INGA LOPEZ  
Director General de Universidad San Juan Bautista  
Filial Chincha  
**Atención:** Lic. Sinthia Del Carmen Atúncar Espinoza  
Coordinadora Programa de Estudio de Enfermería  
Filial Chincha

ASUNTO : Comunico Autorización de trabajo de campo en la I.E. FE Y ALEGRÍA  
N° 30

REF. : Oficio 040-2023-FCS-PEE-UPSJB



Tengo el honor de dirigirme a su persona para hacerle llegar mi fraterno saludo a nombre de la Comunidad Educativa de la I.E. Fe y Alegría N°30 de San Isidro, Distrito de Pueblo Nuevo, de la Provincia de Chincha.

El presente, es para comunicar que mi persona **AUTORIZA** el documento de la referencia, relacionado al desarrollo del trabajo de campo de la tesis titulada **"NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. FE Y ALEGRÍA N° 30 PUEBLO NUEVO – CHINCHA 2023"**, para ser ejecutado por la PROFESIONAL EN ENFERMERÍA:  
**MARÍA LUISA MORETTI YATACO DNI: 75855726**

Sabiendo de su gran compromiso en forjar profesionales que marquen la diferencia en un futuro porvenir, no dudamos que su aplicación nos servirá como diagnóstico en beneficio de nuestra Comunidad Educativa.

Es oportuna la ocasión para reiterar los sentimientos de nuestra especial consideración y estima. Que Dios y la Virgen María derramen su bendición en su persona.

Atentamente,

   
**CECILIA B. HILARIO YALLE**  
DIRECTORA  
DNI 21884843