

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Salud en los estudiantes del cuarto grado de la
Institución Educativa “San Martín de Porres”- Luricocha, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR:

URRIBURU VARGAS, Neiser

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3804-9749>

ASESOR:

Mg. CANGANA CANCHARI, Walter

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **6:00 P.M. del 28 DE ABRIL DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR, el SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SAN MARTÍN DE PORRES” – LURICOCHA, 2025. Línea de investigación: ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE**, presentado por el egresado **URRIBURU VARGAS, NEISER** con código de matrícula **71591406**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00250-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0251-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 14 (Catorce).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

RESULTADO FINAL: Aprobado

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO



Dr. Walter Mariano Arce Villar
Vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	28	04	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

FORMACION INICIAL DOCENTE	EDUCACIÓN FÍSICA
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RM N°420-2024-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 00250-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00251-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL:
 GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. FRIDA MAYHUA QUISPE

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:
 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN MARTÍN DE PORRES" – LURICOCHA, 2025.

LINEA DE INVESTIGACIÓN	ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE
-------------------------------	---


FECHA	28 / 04 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matrícula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
71591406	URRIBURU VARGAS, NEISER	15	14	14	14


 PRESIDENTE JURADO


 VOCAL JURADO


 SECRETARIO JURADO


 DIRECCIÓN GENERAL
 Dr. Walter Mariano Arce Villar
 DIRECTOR GENERAL
 Firma, Post Firma y Sello

INTRUCCIONES:

- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
- El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatario con tinta roja.
- La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0120-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN MARTÍN DE PORRES" LURICOCHA, 2025"**, presentado por el egresado **Urriburu Vargas, Neiser**, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **12%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:

https://drive.google.com/drive/folders/1k7ItR8GP0UJB1rtsydljZ3gg3-yuiNTA?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 12 de mayo de 2026






José Luis Páezeros Páezeros
Tte. Prof. José Luis Páezeros Páezeros
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

URRIBURU VARGAS, Neiser B Rev

-  125 URRIBURU VARGAS, Neiser B Rev
-  Validaciones JOSACO 2026
-  Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3568075845

Fecha de entrega

12 may 2026, 3:29 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 may 2026, 5:21 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

URRIBURU_VARGAS,_Neiser_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

101.5 KB

41 páginas

13.073 palabras

70.830 caracteres




12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.eesppjsco.edu.pe	7%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	3%
3	Internet	pubmed.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
5	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
6	Internet	docplayer.es	<1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional de la Rioja	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física y Salud en los estudiantes del cuarto grado de la
Institución Educativa “San Martín de Porres”- Luricocha, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTOR:

URRIBURU VARGAS, Neiser

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3804-9749>

ASESOR:

Mg. CANGANA CANCHARI, Walter

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



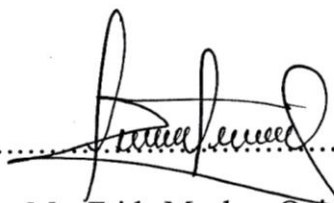
.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Secretario



.....

Mg. Frida Mayhua Quipe
Vocal

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y los valores que me inculcaron desde pequeño. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

Neiser

AGRADECIMIENTO

A la escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, por haberme formado durante este periodo en sus aulas, ofreciendo su aprendizaje mediante los docentes de Educación Física.

Asimismo, a todos los docentes por compartir su sabiduría, experiencia, su dedicación, paciencia y guía constante han sido fundamental para mi crecimiento diario como educadora.

Al Mg. Walter Cangana Canchari, asesor principal de este trabajo de investigación, expreso mi más sincero agradecimiento por su orientación y apoyo a lo largo del proceso de elaboración de este estudio descriptivo. Su experiencia y conocimientos fueron un recurso invaluable que me permitió llevar a cabo un trabajo de calidad y alcanzar los objetivos propuestos.

Al señor director, a su plana de docentes y los estudiantes de cuarto grado de nivel primaria de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha, por haberme permitido al acceso a sus instalaciones, recursos y datos que ha sido de gran importancia, además la colaboración en la ejecución del trabajo investigativo.

De igual manera a los padres de familia y a la comunidad por formar parte de esta travesía investigativa.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado examinador, presento ante ustedes el trabajo de investigación de tipo básica y diseño no experimental titulada: Actividad Física y Salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa San Martín de Porres - Luricocha, 2025. Con el objetivo de describir la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución, en mención en cumplimiento del Reglamento de Investigación y Titulación de la Escuela Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” se presenta dicha investigación para obtener el grado académico de bachiller en educación

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación y satisfacer las expectativas de la investigación.

El autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Neiser Urriburu Vargas identificado con DNI N° 71591406, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de Investigación titulado:

Actividad Física y Salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, 2025, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 20 de abril de 2026



NEISER URRIBURU VARGAS

DNI N°:71591406



ÍNDICE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
PRESENTACIÓN.....	v
ÍNDICE DE ANEXOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRAC.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema.....	15
1.2. Formulación del Problema.....	17
1.2.1. <i>Problema General</i>	17
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i>	17
1.3. Justificación e Importancia.....	18
1.3.1. <i>Justificación Teórica</i>	18
1.3.2. <i>Justificación Práctica</i>	18
1.3.3. <i>Justificación Metodológica</i>	18
1.4. Objetivos.....	19
1.4.1. <i>Objetivo General</i>	19
1.4.2. <i>Objetivos Específicos</i>	19
1.5. Limitaciones de la Investigación.....	19

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema.....	20
2.1.1. <i>A Nivel Internacional</i>	20
2.1.2. <i>A Nivel Nacional</i>	22
2.1.3. <i>A Nivel Regional</i>	23
2.1.4. <i>A Nivel Local</i>	25

2.2.	Bases Teóricas	25
2.2.1.	<i>Actividad Física y la Salud</i>	25
2.2.2.	<i>Concepto de Sedentarismo e Inactividad Física</i>	26
2.2.3.	<i>Importancia de la Actividad Física para la Salud</i>	26
2.2.4.	<i>Relación Entre Actividad Física y Rendimiento Académico</i>	26
2.2.5.	<i>Barreras para la Práctica de la Actividad Física</i>	27
2.2.6.	<i>Consecuencias del Sedentarismo en la Niñez</i>	27
2.2.7.	<i>Promoción de la Actividad Física desde la Escuela</i>	27
2.2.8.	<i>Recomendaciones de Organismos Internacionales</i>	27
2.2.9.	<i>Actividad Física</i>	28
2.2.1.	<i>Sedentarismo y sus Efectos en la Salud</i>	28
2.2.1.	<i>Actividad Física en la Infancia</i>	28
2.2.2.	<i>Factores que Limitan la Práctica de Actividad Física</i>	28
2.2.3.	<i>Relación entre Actividad Física y Rendimiento Académico</i>	29
2.2.4.	<i>Consecuencias del Aislamiento por la Pandemia</i>	29
2.2.5.	<i>Importancia del Entorno Escolar en la Promoción de la Salud</i>	29
2.3.	Definición de Términos Básicos.....	29
2.4.	Variable y Dimensiones.....	31

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.1. Enfoque de la Investigación.....	33
3.2. Tipo de Estudio.....	34
3.3. Nivel de Investigación	34
3.4. Método de Estudio	34
3.4.1. <i>Analítico – Sintético</i>	35
3.4.2. <i>Inductivo-Deductivo</i>	35
3.4.3. <i>Métodos de Teoría</i>	35

3.4.4. <i>Método de Observación</i>	36
3.4.5. <i>Método Estadístico</i>	36
3.4.6. <i>Método Descriptivo</i>	36
3.5. Diseño de Investigación.....	36
3.6. Población y Muestra	37
3.6.1. <i>Población</i>	37
3.6.2. <i>Muestra</i>	38
3.7. Técnicas de Muestreo	39
3.7.1. <i>Criterios de Inclusión</i>	39
3.7.2. <i>Criterios de Exclusión</i>	39
3.8. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	39
3.8.1. <i>Técnica de Observación</i>	39
3.8.2. <i>Ficha de Observación</i>	40
3.9. Validez, Confiabilidad y Piloto	40
3.9.1. <i>Validez</i>	41
3.9.2. <i>Confiabilidad</i>	41
3.9.3. <i>Piloto</i>	43
3.10. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos	43
3.11. Aspectos Éticos.....	43

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	45
4.1. Presentación y descripción de los resultados.....	45
4.1.1. <i>A nivel descriptivo</i>	45
4.2. Discusión de Resultados	47
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS	55

ÍNDICE ANEXOS

Anexos 1 Resolución de aprobación de proyecto.....	61
Anexos 2 Resolución de expedito de tesis	65
Anexos 3 Resolución de fecha de sustentación de trabajo de investigación.....	68
Anexos 4 Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación.....	70
Anexos 5 Matriz de consistencia.....	72
Anexos 6 Matriz de operacionalización de variable.....	73
Anexos 7 Matriz instrumental	74
Anexos 8 Instrumento de Recolección de Datos	75
Anexos 9 Validación por juicio de experto	79
Anexos 10 Prueba de confiabilidad de instrumento	80
Anexos 11 Matriz de datos	81
Anexos 12 Carta de autorización emitida por la I.E que autoriza la aplicación.....	82
Anexos 13 Evidencias fotográficas	82

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1	Tabla de la Población de Estudio	38
Tabla 2	Tabla de la Muestra de Estudio	38
Tabla 3	Resultado de Validez del Instrumento por Juicio de Expertos.....	41
Tabla 4	Resultados de las Estadísticas de la Medición del Ítems.....	42
Tabla 5	Resultado de la Prueba Estadística de Confiabilidad	42
Tabla 6	Tabla de Frecuencia de la Variable Actividad Física y Salud.....	45
Tabla 7	Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Educativo	46
Tabla 8	Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Social	46
Tabla 9	Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Ambiental	47
Tabla 10	Descriptivos de la Variable Actividad Física y Salud y sus Dimensiones.....	47

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo describir la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la institución educativa “San Martín de Porres”- Luricocha, 2025. Se llevó una investigación educativa tipo básica, de nivel descriptivo, con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental descriptiva simple y con el método deductivo. Se trabajó con una población compuesta por 29 estudiantes de la Institución Educativa “San Martín de Porres” y una muestra censal que estuvo conformada por 29 niños de cuarto grado de la Institución Educativa mencionada anteriormente, por otro lado, se seleccionó mediante la técnica de muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario. La validez del instrumento se verificó mediante el juicio de expertos, mientras que su confiabilidad fue evaluada estadísticamente con el Alfa de Cronbach. Los resultados muestran que, el 44.8% nunca se involucra en actividades relacionadas con la actividad física y la salud, el 37.9% se involucra "a veces" en estas actividades, mientras que solo el 17.2% declara hacerlo "siempre". En conclusión, estos resultados sugieren que la participación en actividad física y salud es baja entre la muestra estudiada, con una prevalencia de inactividad o participación esporádica.

Palabras clave: La actividad física y salud, aspecto educativo, aspecto social y aspecto ambiental.

ABSTRAC

This research aimed to describe the level of physical activity and health among fourth-grade students at the San Martín de Porres school in 2025. The study followed a basic, descriptive, and quantitative educational approach, using a non-experimental descriptive design and the deductive method. the population consisted of 147 students from the institution, while the sample included 29 fourth-grade boys and girls selected through purposive non-probability sampling. Data were collected through a survey using a questionnaire. the validity of the instrument was confirmed through expert judgment, and its reliability was evaluated using Cronbach's alpha coefficient.

the results showed that 44.8% of the students never participate in activities related to physical activity and health, 37.9% participate only sometimes, and only 17.2% reported always participating in these activities. in conclusion, the findings indicate a low level of participation in physical activity and health-related activities among the students, with inactivity and occasional participation being the most common behaviors.

Keywords: physical activity and health, educational aspect, social aspect, environmental aspect.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este estudio fue describir la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la institución educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, ya que la conexión entre la salud y el ejercicio físico tiene mucha relevancia y el movimiento frecuente contribuye a mejorar la coordinación, a fortalecer los músculos y huesos, a evitar patologías como la diabetes infantil o la obesidad, y a promover el bienestar emocional. Asimismo, los niños que hacen ejercicio de manera constante suelen tener un mejor rendimiento escolar porque su memoria y concentración se acrecientan. Por esta razón, es importante promover la actividad física cotidiana tanto en el hogar como en la escuela ya sea mediante actividades deportivas, juegos activos, clases de educación física o simplemente caminando o montando en bicicleta.

Al respecto Grosser y cols (1991) señalan que el ejercicio físico es un movimiento que necesita de un proceso complejo y que está enfocado a un objetivo. De acuerdo con estos autores, los componentes que determinan los ejercicios físicos están enfocados y relacionados de manera impensable con la salud. Por otro lado, Gutiérrez (2000) menciona que el estilo de vida está compuesto por la manera en que un individuo o una colectividad vive, su forma de utilizar el tiempo libre, sus hábitos alimenticios, su consumo y sus costumbres higiénicas. En estas definiciones se incluye la noción de comportamiento o conducta y las costumbres habituales en la vida humana, siendo uno de los anhelos más solicitados por el ser humano el tener salud, como lo muestran los hallazgos de amplios estudios sociológicos realizados.

Las razones expuestas de la situación problemática motivaron esta investigación, titulada: Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, 2025.

El contenido del presente trabajo de investigación fue estructurado en cuatro capítulos:

Capítulo I. Planteamiento del problema, se aborda lo referente a la descripción del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de la investigación y limitaciones.

Capítulo II. Marco teórico, fundamentación de la investigación, se desarrolla el marco teórico en el que se explican estudios ya realizados, teniendo en cuenta la variable de investigación, de igual manera definición de términos básicos y el cuadro operacional.

Capítulo III. Metodología de la investigación, tipo y nivel de estudio, diseño del estudio, población, muestra, métodos y herramientas de recolección de datos y procedimiento de investigación.

Capítulo IV. Se describe los resultados y discusión desde un nivel descriptivo, culminando con la interpretación y discusión de los hallazgos

Finalmente, se muestran las conclusiones basadas en los descubrimientos descritos en lo anterior, en conexión con los objetivos formulados para la investigación. Del mismo modo, se presentan las recomendaciones de acuerdo a las conclusiones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

En la actualidad, uno de los principales desafíos en el ámbito de la salud pública es el sedentarismo, resultado de un estilo de vida cada vez más inactivo, el avance de la tecnología, los cambios en los entornos laborales y la falta de tiempo han provocado una disminución significativa en los niveles de actividad física en la población.

En el contexto internacional el sedentarismo o inactividad física en niños según un informe de la organización panamericana de la salud (2019) que al paso que crece el desarrollo económico de las naciones, crece también la inactividad física. Existen países que llegan al 70% en niveles de inactividad debido a los nuevos usos de transporte, a la urbanización y al uso desmedido de la tecnología.

La organización mundial de la salud nos recomienda, que el realizar diversos tipos de ejercicio da beneficios para la salud humana. Aunque está comprobada que la importancia del desarrollo de cualquier tipo de actividades o ejercicios es de gran beneficio para el progreso de la mejora de nuestra salud de la población, su práctica siempre es cada vez menor, sentarse es cada vez más común como consecuencia del incorrecto estilo de vida, el desgano al desarrollo de las actividades físicas y el descenso apreciado, desconocimiento de su importancia y beneficios a pesar de que vivimos la crisis sanitaria que vivió la humanidad desde 2020, donde largos periodos de aislamiento social han incrementado el sedentarismo, la adicción al juego, la nomofobia, las enfermedades no transmitibles y la baja de actividad física.

A nivel nacional, Núñez (2018) nos habla de actividades físicas y su práctica que presenta barreras en los estudiantes de la institución Educativa de Chocope – Trujillo, se evidencia que la escasez de tiempo afecta al 87%, el escaso interés al 75%, y la escasa energía al 75%. Al respecto debemos manifestar que a esto se suma el estilo y modo de vida de las familias donde gana espacio de la vida sedentaria, ausencia de vida saludable, el ingreso de recursos tecnológicos como los video juegos o juegos en red que tienen atrapados a los niños horas y horas sobre el computadora, el desconocimiento sobre la importancia del desarrollo de las actividades físicas que beneficiaron nuestra salud mental y física en la sociedad, realidad que ha incrementado en tiempos de pandemia.

En el contexto regional, Puella y López (2017) al realizar una investigación de correspondencia entre rendimiento académico y actividad física de los alumnos de I.E N°39007/Mx-p “Señor de la Agonía” de Ayacucho concluyeron que es evidencia que concurre una relación explicativa entre el rendimiento académico y actividades físicas, resultado que guardan relación con investigación existentes en la comunidad científica cerebral y oxigenación, influenciado de manera favorable en el desarrollo cognitivo y afectivo de la persona siendo recomendable incluso desde la niñez y la adolescencia, porque a mejor condición física aeróbica mejor desarrollo del cerebro, el alimento el hipocampo, se evitan la pérdida de neuronas y se crean más conexiones neuronales.

Esta situación ha desencadenado un aumento alarmante de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, e incluso trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión. A pesar de que los beneficios de la actividad física regular están ampliamente demostrados, muchas personas no realizan la cantidad recomendada de ejercicio semanal. La falta de educación sobre sus beneficios, la escasez de espacios adecuados para practicar deporte, y la poca motivación o interés, son factores que contribuyen a este problema.

En el aspecto local la actividad física y salud es directa y comprobada: una vida activa ayuda a prevenir enfermedades, mejora la calidad de vida y aumenta la esperanza de vida. Por lo tanto, es urgente promover hábitos saludables y fomentar políticas públicas que faciliten la práctica de actividad física en todos los grupos de edad, especialmente en niños, adolescentes y adultos mayores. Que el principal causa es la inactividad física donde aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de

cáncer por la falta de actividad física regular es un problema de salud pública global que afecta a todos los estudiantes de todas edades y de todos los niveles socioeconómicos, es importante promover la actividad física regular y crear entornos que apoyen y fomenten la actividad física en todas las edades y niveles de estudio. la mayoría de personas pasan mucho tiempo sentadas en el trabajo , o en la escuela o en casa lo que reduce la oportunidad para realizar actividades físicas de manera regular, la falta de motivación, el desconocimiento de los beneficios de la actividad física pueden ser barreras para adoptar un estilo de vida más activo y mejorar la salud física reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas, mejorando la función cardiovascular y muscular, mejorar la salud mental, reduciendo el estrés y la ansiedad y mejorar el estado de ánimo en los estudiantes y mejorar la calidad de vida aumentando la capacidad para realizar actividades diarias y disfrutar de una vida saludable.

En consecuencia, el trabajo de investigación se observó una deficiente importancia sobre la actividad física en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres”; por ello, este estudio contribuirá como base teórica para futuras investigaciones. Así mismo, el tema resulta fundamental ya que ayudará en la mejora de la formación pre escolar, en su integridad física y obteniendo resultados de cuanto es la importancia para la salud.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo es la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha,2025?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo es la actividad física y salud en el aspecto educativo los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha, 2025?
- ¿Cómo es la actividad física y salud en el aspecto social en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha, 2025?
- ¿Cómo es la actividad física y salud en el aspecto ambiental en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha,2025?

1.3. Justificación e Importancia

El siguiente trabajo de investigación se justifica en los siguientes aspectos:

1.3.1. Justificación Teórica

La actividad física es fundamental para el crecimiento completo de una persona, particularmente durante la infancia, un periodo vital para formar buenas rutinas diferentes investigaciones las fuentes que indican una vida sedentaria durante la infancia, está vinculada a un aumento de las enfermedades no infecciosas a largo plazo como la obesidad, la diabetes tipo 2. La alta participación en un mínimo de 60 minutos de actividad física mejora la salud del corazón, fortalece los músculos y los huesos, y activa el sistema inmune además, aumenta el bienestar mental, disminuye la tensión, la ansiedad y mejora la felicidad en la escolarización, el ejercicio aumenta el aprendizaje al ayudar al enfoque y también mejora las habilidades sociales como el trabajo en equipo, la cortesía de un método de enseñanza, incluidas a las actividades físicas en las aulas y fomenta un estilo de vida activo en entornos educativos como Luricocha, es trascendental al impulsar el ejercicio para mejorar el bienestar por lo tanto, esta iniciativa tiene como objetivo apoyar la educación física completa y nutritiva de los estudiantes.

1.3.2. Justificación Práctica

La institución educativa “San Martín de Porres” N° 38276 del distrito de Luricocha enfrenta una realidad donde los estudiantes del cuarto grado tienen bajos niveles de actividad física, influenciada por el uso excesivo de la tecnología y la falta de hábitos saludables. Esta circunstancia perjudica su cuerpo, sentimientos y calificaciones escolares, la iniciativa tiene como objetivo fomentar el ejercicio mediante el uso de métodos divertidos y educativos adecuados para su grupo u objetivo. La adopción de este método mejorará su bienestar, evitará enfermedades y reforzará su crecimiento central. Además, ayudará a crear conciencia entre los educadores sobre la importancia de la actividad física en el entorno escolar.

1.3.3. Justificación Metodológica

El estudio actual ocurrió en la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, comprometió a los alumnos de cuarto grado. La estrategia de investigación será numérica, ya que permitirá evaluar el efecto del ejercicio sobre la salud y la felicidad de los estudiantes. Un estudio utilizará un enfoque similar, con un grupo que recibe sesiones de ejercicio regulares. Para recopilar información, las listas de verificación, las

encuestas organizadas y una primera y última evaluación de la salud se utilizarán para evaluar alteraciones físicas, emociones y conductuales. Este enfoque ayudará a examinar los resultados y permitir la confirmación del éxito del proyecto dentro del entorno educativo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Describir la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha, 2025.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar la actividad física y salud en el aspecto educativo en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” Luricocha, 2025.
- Identificar la actividad física y salud en el aspecto social en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, 2025.
- Identificar la actividad física y salud en el aspecto ambiental en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, 2025.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Al respecto Valderrama y Jaimes (2019) señala que, las limitaciones “hace referencia a los impedimentos tanto externos como internos que se presentaron al investigador durante el estudio y que influyeron en la conclusión exitosa de la investigación en los tiempos fijados por la universidad” (p. 218)

Por lo tanto, las limitaciones identificadas en el estudio actual se describen en los siguientes puntos: En la búsqueda de datos, es necesario utilizar otras fuentes digitales, dado que en la localidad no hay suficiente información disponible. Por otro lado, los sitios web no ofrecen el contenido integral para obtener una información relevante ya que, si no provienen de una fuente fiable, se necesita un depósito financiero. Asimismo, la ausencia de conexión a internet para buscar datos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. A Nivel Internacional

Herazo et al., (2022) realizaron un trabajo de investigación en España titulada: *La semana en los niveles de actividad física de los escolares*. La finalidad de la investigación consistió en identificar las actividades realizadas por los estudiantes en diversos momentos del día y la semana, que inciden en sus niveles de actividad física. La metodología adoptada en la investigación se basó en un descriptivo simple de corte transversal analítico, aplicado a 3598 estudiantes de instituciones educativas públicas de edades comprendidas entre 10 y 14 años. Se implementó un cuestionario destinado a cuantificar las características sociodemográficas. La evaluación de los niveles de actividad física se realizó mediante el uso del Cuestionario de Actividad Física para Escolares (PAQ-C). Se efectuó un análisis estadístico mediante una regresión logística multivariante utilizando el software SPSS v.24. Los hallazgos primordiales evidenciaron que el 64.3 % de los estudiantes no satisfacen las recomendaciones de actividad física. Los estudiantes que no ejecutan una actividad física adecuada (AF) durante el fin de semana presentan una mayor inactividad física [OR: 3,7 (IC 95 %: 2,9-4,5)], que no mantienen una actividad física después de la escuela [OR: 3,1 (IC 95 %: 2,3-4,2)], que no practican actividades como saltar en su tiempo libre [OR: 3,2 (IC 95 %: 1,9-5,2)] y que no utilizan la bicicleta [OR: 3,7 (IC 95 %: 2,7-5,1)]. Para concluir, los niveles de Atención a la Facultad de los estudiantes están determinados por la integración de diversos contextos y periodos diarios y semanales. La repercusión de las actividades recreativas

durante el fin de semana y la educación física ilustra la función que desempeñan la familia y la institución educativa en la adquisición y ejecución de estilos de vida dinámicos.

Rosa et al., (2023) realizaron un estudio de investigación en España: *Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años*. El propósito de la investigación fue examinar la actividad física, la condición física y la calidad nutricional. La metodología de investigación adoptada fue un enfoque descriptivo simple, de naturaleza cuantitativa y básica, utilizando como muestra a 298 estudiantes de entre 8 y 12 años. La condición física fue evaluada mediante la utilización de la batería ALPHA-Fitness, mientras que la actividad física y la calidad de la dieta fueron evaluadas a través de un cuestionario. Los hallazgos principales de este estudio revelan que el 36,7% de los varones y el 37,1% de las mujeres exhiben un nivel elevado de CF, el 19,4% de los varones y el 20,1% de las mujeres presentan un nivel elevado de AF, y el 19,4% de los varones y el 19,5% de las mujeres exhiben un nivel elevado de CD. Esto sugiere que los alumnos con un nivel superior de actividad física exhibieron una mejora en su condición física. Los alumnos con un mejor estado físico exhibieron un incremento en el grado de actividad física. Los alumnos con un nivel elevado de actividad física y una condición física intermedia, junto con aquellos con un nivel elevado de condición física, sin importar su nivel de actividad física, exhibieron una mejora en la calidad de la dieta. En conclusión, la actividad física y la salud es positiva y bidireccional. La actividad física, el estado físico y la calidad nutricional mantienen una mejor condición en los estudiantes.

Molina (2023) realizó un trabajo de investigación en Ecuador titulada: *La actividad física en el desarrollo de clases virtuales en escolares*. Este estudio se centró en establecer el nivel de actividad física en los alumnos de la Unidad Educativa "Rumiñahui", mediante la implementación de un cuestionario IPAQ para evaluar el nivel de actividad de los estudiantes y su desarrollo en las clases en línea. Se empleó una metodología de investigación de estudio descriptivo simple, enfoque cuantitativo, tipo básica y para la recopilación de datos de los 35 alumnos del cuarto grado de la Unidad Educativa Fisco misional "Rumiñahui". Los hallazgos revelaron que la actividad física baja se reporta con mayor frecuencia en el género masculino, con 15 casos que constituyen el 68,18% del total. En relación con el grupo etario, la actividad física baja se reporta con mayor frecuencia, con 19 casos, que representan el 76% del total de 8 años, 3 casos, que representan el 30% del total de 9 años y un 8,57% del total. El

estadístico para muestras mostró valores promedio de 1,57 y una desviación estándar de 0,815 en una población de 35 estudiantes con una sig. inferior a 1.000. En conclusión, esto sugiere que los estudiantes exhiben un nivel de actividad reducido, lo que evidencia una insuficiente sensibilización hacia la práctica de la actividad fiscal durante o después del desarrollo de las clases virtuales.

2.1.2. A Nivel Nacional

Villanueva (2024) realizó un trabajo de investigación en Huacho titulada: *Actividad física y obesidad en estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano N° 20827*. El objetivo principal consistió en identificar la actividad física y la obesidad en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 20827. La metodología implementada en la investigación se basó en un enfoque descriptivo simple, con un diseño no experimental. Se seleccionarán 19 estudiantes para implementar la encuesta utilizando el cuestionario como herramienta de evaluación. Los hallazgos indicaron que el 55% realiza una actividad física de manera ocasional, mientras que el 35% la lleva a cabo de manera constante y el 10% no la lleva a cabo. El 46% manifiesta actitudes a veces hacia la obesidad, mientras que el 44% lo hace siempre y el 10% no lo hace. Para concluir, es necesario elaborar lecciones que instruyan a los alumnos acerca de la relevancia de un estilo de vida saludable. Incorpora datos relativos a una dieta balanceada, la necesidad de mantener actividades físicas sobresalientes y los riesgos vinculados con la inactividad y la obesidad. Promueve la adopción de decisiones fundamentadas en relación con la nutrición y la actividad física, involucrando a los alumnos en la planificación de comidas saludables y la formulación de rutinas de ejercicio.

Huamán et al., (2023) realizaron un trabajo de investigación en Huancayo titulada: *Actividad física en niños de la Institución Educativa N.º 30090 Nuestra Señora de las Mercedes- Pilcomayo, 2022*. El objetivo de la investigación fue examinar la actividad física en estudiantes de la institución educativa Nª 30090 Nuestra Señora de las Mercedes, Pilcomayo, en el año 2022. Se trata de un estudio cuantitativo de carácter descriptivo, implementando un diseño descriptivo simple. La población de estudio comprendió 422 estudiantes de la institución educativa N° 30090; la muestra se conformó de 201 estudiantes seleccionados a través de muestreo aleatorio estratificado. La recopilación de datos se llevó a cabo utilizando el cuestionario para la evaluación de los niveles de actividad física en niños y el Test 3JS. Los resultados obtenidos indican que

el 86,57% de la muestra se encuentra en el nivel de activos en la actividad física, mientras que el 52,74% de la muestra se encuentra en un nivel de activos que oscila entre muy malo y malo en la actividad fiscal. En conclusión, la institución educativa debe fomentar la participación de sus alumnos en actividades físicas tanto dentro del establecimiento educativo como fuera de él, en colaboración con los progenitores y otras entidades comunales.

Laura y Paniagua (2024) realizaron un trabajo de investigación en Lima titulada: *La actividad física como un aporte para la salud*. El objetivo fue describir la percepción de la actividad física, percibiéndola como un soporte significativo para la preservación de la salud. La investigación requirió la implementación de un diseño descriptivo simple, para lo cual se recurrió a la técnica de encuesta. En este escenario, el instrumento empleado fue el cuestionario, que recolectó los datos de una muestra de 129 estudiantes de educación secundaria pertenecientes a la IEP "Innova School". Los hallazgos demuestran que una proporción significativa de los estudiantes, concretamente el 40%, casi siempre se involucran en el festival atlético comunal. Además, un 30% de la población estudiantil indicó que participa en dichas actividades en ocasiones y siempre. Estos hallazgos indican una participación regular en actividades atléticas de carácter comunitario. En conclusión, demuestran una estrategia apropiada para optimizar el tiempo libre con el objetivo de realizar actividades deportivas saludables; además, los estudiantes a menudo consiguen realizar un análisis de los movimientos o tareas físicas. Por lo tanto, los alumnos a menudo reconocen la relevancia de una respiración adecuada durante la actividad física. Así, se puede evidenciar la necesidad de enfocarse en los niveles aún no alcanzados por el estudiante, permitiendo así la observación de mejoras en las condiciones físicas del estudiante, lo cual repercute en su salud.

2.1.3. A Nivel Regional

Leiva y Ñañacc-Huari (2025) realizaron un estudio en Ayacucho titulada: *Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E San Martín de Porras- Ayacucho, 2025*. El objetivo de este estudio fue examinar el grado de actividad física y la dependencia a internet en adolescentes de la Institución Educativa "San Martín de Porras" en Ayacucho, en el año 2025. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo básico, implementando un diseño descriptivo simple. La muestra consistió en 40 adolescentes, utilizando una metodología de muestreo no probabilística. Los alumnos fueron evaluados a través del cuestionario IPAQ-SF para cuantificar su nivel de actividad

física, así como el Cuestionario de Adicción a Internet (TAI) para evaluar su dependencia a Internet. Los hallazgos descriptivos indican que el 87,5% de los adolescentes exhibieron un nivel intenso de actividad física, el 10% un nivel moderado y el 2,5% un nivel bajo. En cuanto a la adicción a internet, el 87,5% manifestó un nivel bajo de adicción y el 12,5% un nivel moderado de adicción. Para concluir, la implementación de sesiones estimulantes y dinámicas dirigidas a los adolescentes con el objetivo de fomentar su interés en la práctica de actividad física, subrayando la relevancia de esta en todas sus facetas, puede representar una de las estrategias más eficaces para mitigar la dependencia de internet.

Gutiérrez y Nivardo (2023) en su trabajo de tesis: *Importancia del ejercicio para el bienestar de la enseñanza de los estudiantes del pedagógico – Puquío – 2023*. La investigación tuvo como objetivo buscar explorar el vínculo entre la importancia del ejercicio y el bienestar de la enseñanza de los estudiantes: Puquío, 2023. El enfoque adoptado fue un estudio simple, prolongado, numérico, no experimental, transversal. Con una muestra de 22 alumnos de la pedagógica de puquío participaron. Las herramientas de la encuesta superior al 80%. Los resultados muestran un nivel regular de actividad física (86.4%) y sus dimensiones también a nivel regular: actividad física para moverse (68.2%), actividad física en el trabajo (72.7%) y actividad física en tiempos libres (68.2%). El estado de bienestar era estándar (77.3%) y sus aspectos también en nivel estándar, salud corporal (68.2%) y salud mental (54.5%). En resumen, esta investigación descubrió un vínculo ligero pero significativo entre el ejercicio y las opiniones de salud de los estudiantes.

En el presente estudio descriptivo centrado en la variable actividad física y salud, se constata la falta de antecedentes regionales específicos que aborden de manera directa y contextualizada esta cuestión en la población objeto de investigación. Esta restricción puede ser atribuida a una variedad de factores, entre los que se incluyen la limitada producción científica a escala local, el acceso restringido a registros sistematizados o la priorización de otras líneas de investigación en la región. Sin embargo, la ausencia de investigaciones anteriores no representa un déficit, sino que subraya la importancia y pertinencia de la investigación, dado que facilita la generación de datos inéditos que contribuirán al acervo científico y al diagnóstico de la realidad local.

2.1.4. A Nivel Local

A nivel contextual se acudió a diferentes fuentes de información para obtener un estudio realizado con la variable similar a la presente investigación, sin embargo, no se obtuvo ningún trabajo para citar como antecedente local.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Actividad Física y la Salud

La relación entre la actividad física y la salud es clara y bien documentada: llevar una vida activa no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida y aumenta la esperanza de vida. Por eso, es fundamental promover hábitos saludables y fomentar políticas públicas que faciliten la práctica de actividad física en todas las edades, especialmente entre niños, adolescentes y adultos mayores. La inactividad física es una de las principales causas de problemas de salud, ya que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Este es un problema de salud pública global que afecta a estudiantes de todas las edades y niveles socioeconómicos. Es crucial promover la actividad física regular y crear entornos que apoyen y fomenten el ejercicio en todas las etapas de la vida y niveles educativos. La mayoría de las personas pasan mucho tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, en la escuela o en casa, lo que limita las oportunidades para realizar actividad física de manera regular. Además, la falta de motivación y el desconocimiento de los beneficios del ejercicio pueden ser obstáculos para adoptar un estilo de vida más activo, lo que a su vez pueden mejorar la salud física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, y potenciar la función cardiovascular y muscular. También se ha demostrado que la actividad física mejora la salud mental, al reducir el estrés y la ansiedad, y al elevar el estado de ánimo de los estudiantes, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y a una mayor capacidad para realizar actividades diarias y disfrutar de una vida saludable. Por estas razones, he decidido llevar a cabo este proyecto, que servirá como guía para desarrollar de manera efectiva la actividad física y salud en los estudiantes de 4to grado de la institución educativa “San Martín de Porres” N° 38276mx/p, en el distrito de Luricocha, durante mi proceso de enseñanza y aprendizaje. Este tema es de gran relevancia, ya que contribuirá a mejorar la formación preescolar y el bienestar integral de los estudiantes.

2.2.2. Concepto de Sedentarismo e Inactividad Física

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida donde la actividad física es casi inexistente, lo que resulta en un gasto energético muy bajo durante las actividades cotidianas. De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS,2020), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel global, y está relacionada con un aumento en enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Con el avance de la tecnología, los cambios en los entornos laborales y académicos, y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la población especialmente niños y adolescentes, está dedicando cada vez más tiempo a actividades pasivas como ver televisión, jugar videojuegos o navegar por internet, lo que reduce significativamente el tiempo que deberían dedicar al movimiento físico.

2.2.3. Importancia de la Actividad Física para la Salud

La actividad física, según la OMS (2020), se define como cualquier movimiento del cuerpo que involucre los músculos esqueléticos y que requiera un gasto de energía. Esto abarca desde ejercicios y deportes hasta juegos, desplazamientos como caminar o andar en bicicleta, tareas del hogar y actividades recreativas. Varios estudios han demostrado que hacer ejercicio de manera regular tiene un impacto positivo en nuestra salud física y mental. Para los niños y adolescentes, por lo cual la actividad física no solo mejora su desarrollo motor, sino que también fortalece su sistema inmunológico, que apoyara a prevenir el sobrepeso y la obesidad y mejorar la salud ósea además se ha comprobado que influye positivamente en el desarrollo cognitivo, la atención y el rendimiento académico.

2.2.4. Relación Entre Actividad Física y Rendimiento Académico

La actividad física y el rendimiento académico es fascinante. Un estudio llevado a cabo por Puclla y López (2017) en Ayacucho, Perú, revela que hay una relación significativamente entre el nivel de actividad física y el desempeño escolar de los estudiantes. La actividad física aeróbica, en particular, mejora la oxigenación del cerebro, lo que a su vez estimula el desarrollo del hipocampo, una zona crucial para el aprendizaje y la memoria. Esto respalda la idea para que una mente funcione al máximo y tener un cuerpo activo que acompañe en el entorno educativo.

2.2.5. Barreras para la Práctica de la Actividad Física

Existen varios factores que limitan la práctica regular de actividad física, especialmente en el entorno escolar. Según un estudio de Núñez (2018) realizado en Trujillo, el 87% de los estudiantes señala la falta de tiempo como la principal barrera, seguido de un escaso interés (75%) y la falta de energía (75%). Además, el entorno familiar y social juega un papel importante, la ausencia de hábitos saludables en casa, el uso excesivo de la tecnología y la falta de espacios adecuados para hacer ejercicio afectan la motivación de los niños.

2.2.6. Consecuencias del Sedentarismo en la Niñez

El sedentarismo prolonga en la infancia traer consigo serias consecuencias tanto a corto como largo plazo. Durante la pandemia de COVID-19, esta situación se volvió aún más evidente el confinamiento llevo a una disminución en los niveles de actividad física, lo que aumento el riesgo de obesidad infantil, así como problemas de salud mental como la ansiedad, el estrés, la depresión, la adicción a los videojuegos y el deterioro de las habilidades sociales. Esta realidad requiere una respuesta urgente desde el ámbito educativo familiar.

2.2.7. Promoción de la Actividad Física desde la Escuela

La escuela juega un papel clave en la formación de hábitos saludables desde una edad temprana. Al desarrollar programas educativos enfocados en la actividad física, no solo se mejora la salud de los estudiantes, sino que también se fomenta valores como la disciplina, la constancia y la cooperación. Proyectos educativos, como el que se propone en la Institución Educativa “San Martín de Porres” N° 38276, buscan motivar la práctica regular de ejercicios, utilizando estrategias que se adaptan a las condiciones locales y culturales, contribuyendo así al bienestar integral de los estudiantes.

2.2.8. Recomendaciones de Organismos Internacionales

La OMS sugiere que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deben hacer al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa cada día. Esto debería incluir ejercicios que fortalezcan tanto los músculos como los huesos al menos tres veces a la semana. Además, es crucial reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas y promover entornos escolares que sean activos, seguros y accesibles para todos.

2.2.9. Actividad Física

La actividad física abarca cualquier movimiento que hacemos con nuestros músculos esqueléticos y que requiera un gasto de energía. Esto incluye actividades diarias como caminar, correr, bailar, practicar deportes o hacer tareas del hogar (organización mundial de la salud, OMS,2020). Hacer ejercicio de manera regular trae consigo una serie de beneficios. Por lo cual mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y los músculos como también ayuda a mantener un peso saludable y disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles.

2.2.10. Sedentarismo y sus Efectos en la Salud

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida donde se gastan muy pocas energías, como cuando pasamos mucho tiempo sentados. La organización mundial de la salud (OMS) lo señala como uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la obesidad, la hipertensión, problemas cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión (OPS, 2019). Este fenómeno ha ido en aumento en las últimas décadas, especialmente entre los niños, y se debe en gran parte al uso excesivo de la tecnología, la urbanización, el transporte motorizado y los cambios en nuestros estilos de vida.

2.2.11. Actividad Física en la Infancia

En años jóvenes, el ejercicio es crucial para el crecimiento completo de los niños. Les permite mejorarlas habilidades físicas, fortalecer el marco esquelético muscular, impulsar el bienestar psicológico, fomentar la interacción y fomentar principios como el trabajo en equipo y el autocontrol (Minsa, 20 la organización mundial de la salud aconseja que los niños y los adolescentes de 5 a 17 años deben participar en al menos una hora de ejercicio moderado o vigoroso todos los días.

2.2.12. Factores que Limitan la Práctica de Actividad Física

Cuando hablamos de los problemas más habituales que impiden a los estudiantes hacer ejercicio, sobresalen algunos como: andar cortos de tiempo, no tener muchas ganas, sentirse sin fuerza, que en casa no haya costumbres sanas y que desde pequeños estén enganchados a aparatos electrónicos como consolas o celulares. Tal como señala Núñez (2028), el 87% de los alumnos de Chocope, Trujillo, manifestaron que no tener tiempo era lo que más les dificultaba hacer deporte, seguido por la falta de interés (75%) y el agotamiento (75%).

2.2.13. Relación entre Actividad Física y Rendimiento Académico

Esta bastante claro, según varios estudios, que hacer ejercicio no solo beneficia la salud física y el ánimo de los pequeños, sí que también puede dar un empujón a su nota en la escuela. Por ejemplo, Puclla y López llegaron a la conclusión en 2017 de que cuanto mejor esta un niño físicamente, mejor le va en clase. Esto se debe a que el ejercicio regula ayuda a que el cerebro reciba más oxígeno, lo que a su vez activa el hipocampo (esa parte del cerebro que usamos para la memoria y el aprendizaje) y potencia habilidades mentales como la atención, la concentración y la capacidad para resolver problemas.

2.2.14. Consecuencias del Aislamiento por la Pandemia

La crisis del COVID-19 nos encerró en casa por mucho tiempo, y las clases a distancia disminuyeron un montón las chances de ejercicio. Como resultado, la falta de actividad física se disparó, elevando también el peligro de sufrir problemas emocionales, volverse adicto a las pantallas, tener el sueño alterado, sentir ansiedad y caer en depresión (OMS, 2021). Esta situación ha golpeado duro a los alumnos de primaria y secundaria, que se han visto alejados de lugares para jugar y practicar deportes, tan importantes para crecer sanos.

2.2.15. Importancia del Entorno Escolar en la Promoción de la Salud

La escuela es un espacio clave para la promoción de estilos de vida saludables. A través de clases de educación física, proyectos integrales y actividades recreativas, se puede fomentar el desarrollo de hábitos saludables desde temprana edad. Las instituciones educativas deben contar con políticas que favorezcan el movimiento, espacios adecuados y docentes capacitados que promuevan la actividad física como parte de currículo escolar (UNESCO,2015).

En conclusión, el ejercicio regular es crucial para que los niños crezcan de manera saludable en todos los aspectos. Sin embargo, hoy en día, con los estilos de vida que llevamos después de la pandemia, los niños se mueven mucho menos, lo cual es un problema serio para la salud de todos. Por lo tanto, es crucial que pongamos en marcha programas educativos que animen a los estudiantes a hacer ejercicios, sobre todo en los primeros años de escuelas, como el proyecto que se está llevando a cabo en el colegio san Martín de Porres N°38276, para que los alumnos estén más sanos tanto físico como mental y emocionalmente.

2.3. Definición de Términos Básicos

Actividad Física. Se refiere a todo movimiento del cuerpo que resulta de la contracción de los músculos esqueléticos y que, por ende, implica un consumo de energía. Esto abarca desde los entrenamientos estructurados y los deportes, hasta los juegos que demandan, energía las caminatas, las tareas del hogar y cualquier otro tipo de desplazamiento que realicemos en nuestra rutina diaria. Para que niños y adolescentes gocen de una buena salud, la OMS aconseja dedicar al menos una hora diaria a la actividad física.

Vida Sedentaria. Se refiere a un estilo de vida donde uno pasa gran parte del día quieto, ya sea sentado o echado, quemando muy pocas calorías. Esto suele ir de la mano con abusar de la tele, hacer poco ejercicio y moverse en coche o moto.

Vida Sana y Equilibrada. Se refiere a las costumbres diarias que fomentan una buena salud en lo físico, lo emocional y lo interpersonal. Abarca el ejercicio constante, una dieta nutritiva, dormir bien, control del estrés y evitar comportamientos perjudiciales.

Las Dolencias no Transmisibles (DNT). Son padecimientos crónicos que no se propagan por contagio directo. Abarcan las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus tipo dos, la presión arterial alta, varios tipos de tumores malignos y algunos problemas de salud mental. La inactividad física representa un factor de riesgo considerable para su aparición.

Educación Física. Una sección del plan de estudios escolares cuyo objetivo es fomentar la destreza motriz, impulsar prácticas de bienestar y perfeccionar la salud física y mental de los alumnos mediante el ejercicio y la acción del cuerpo.

Éxito Escolar. El grado de consecución que logran los alumnos en sus tareas educativas. Tiene que ver con el uso eficaz de la inteligencia, la simulación de los temas y la habilidad de poner en práctica lo aprendido. Hacer ejercicio físico podría tener un efecto beneficioso en el éxito escolar.

Salud Mental. Es un equilibrio de nuestro ser, que abarca lo emocional, los psicológico y lo social. Influye directamente en nuestra forma de pensar, sentir y de comportarnos. El ejercicio físico ayuda el ánimo, a disminuir el estrés y la ansiedad, además de potenciar la confianza en uno mismo.

Desarrollo Integral. Camino que cubre cada aspecto de la persona: lo físico el intento, las emociones y la vida social. El ejercicio es vital en este camino, sobre todo cuando somos niños, pues mejora como nos movemos y nos ayuda a llevarnos mejor con los demás.

Motivación. Trata de impulsar y anima a los estudiantes a llevar a cabo ciertas actividades. Dentro del ámbito dl ejercicio, el nivel de motivación puede afectar a la ampliación, la perseverancia y que el disfrute del movimiento.

Hipocampo. Esta zona del encéfalo juega un papel clave en los procesos de memoria y aprendizaje. hacer ejercicio aeróbico de forma regular puede impulsar su desarrollo y protegerlo, mejorando así las capacidades cognitivas y el desempeño académico.

2.4. Variable y Dimensiones

Variable: Actividad física y salud

Dimensiones:

- Aspecto Educativo.
- Aspecto Social.
- Aspecto Ambiental.

3.1. Cuadro de Operacionalización de la Variable de Estudio

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición
Actividad física y salud	<p>La actividad física se define conceptualmente como cualquier movimiento corporal que implique contracción muscular y gasto de energía.</p> <p>La salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 2021)</p>	<p>La actividad física será medida a través de una encuesta con el instrumento adaptado del Cuestionario GPAQ - OMS (2021). Consta de 12 ítems distribuidos en sus tres dimensiones: en el trabajo, para desplazarse y en tiempos libres.</p>	Ámbito Educativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Aplicación de hábitos saludables relacionados con la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sabes que hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y también a sentirte bien. - Participas con ganas en las clases de Educación Física. - Haces estiramientos o pausas activas cuando estás mucho tiempo sentado. - Conoces diferentes juegos o deportes y sabes cómo ayudan a tu salud. - Sabes que hacer ejercicio también ayuda a estar de buen humor. 	ORDINAL 1: Nunca 2: A veces 3: Siempre
			Dimensión Social.	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de interacción social durante actividades físicas. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Influencia del entorno familiar y social en la práctica de ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Te llevas bien con tus compañeros cuando hacen juegos o deportes juntos. - Te gusta ayudar y colaborar con tu equipo en los juegos o deportes. - Tu familia te apoya para que hagas ejercicio fuera de la escuela. - Tus amigos te animan a jugar o hacer ejercicio contigo. - Te gusta jugar con tus compañeros en la clase de Educación Física. 	
			Factor Ambiental.	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidad de espacios adecuados para la actividad física. - Accesibilidad y seguridad de los espacios para la práctica deportiva. - Uso responsable y conservación del entorno durante actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes lugares seguros como parques o canchas para hacer ejercicio. - Usas el parque, la cancha o la ciclovía para moverte o hacer deporte. - Es fácil hacer ejercicio donde vives o te resulta difícil por el lugar. - Sabes que es importante cuidar los parques y canchas donde jugamos. - Cuando haces ejercicio, cuidas los espacios y los materiales deportivos. 	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de la Investigación

El presente estudio utilizó un enfoque cuantitativo, se posibilitó el análisis y medición objetiva de cómo es la actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa “San Martín de Porres”. Hernández y Mendoza (2018) señala que el enfoque cuantitativo se distingue por emplear y recolectar datos para verificar a través del análisis estadístico y medición numérica, con el propósito de identificar patrones de conducta y corroborar teorías.

Así mismo, Tamayo (2007) considera que el enfoque cuantitativo es aquel que se centra en la recolección de información, cuyo objetivo es probar hipótesis de investigación, que es numérica y está sujeta a un tratamiento estadístico. Este método proporciona la base sobre la cual se pueden establecer patrones de comportamiento y se pueden probar teorías. Este método enfatiza el principio de objetividad y la manipulación de las variables de investigación.

Por su parte, Bernal (2010) indica que el enfoque cuantitativo tiene como objetivo describir las variables del estudio a través de mediciones exactas y sin ambigüedades, utilizando metodologías organizadas, especialmente encuestas y cuestionarios, para obtener información, que luego puede ser procesada estadísticamente y extrapolada a una población más amplia.

3.2. Tipo de Estudio

La investigación presente es de tipo básica, ya que su objetivo principal es crear ideas científicas examinando y comprendiendo el tema bajo investigación. No se elige un uso directo, sino que mejor el marco teórico actual (Hernández y Mendoza, 2018). El método empleado es numérico, ya que se aplicaron técnicas estadísticas para examinar los datos recopilados, ayudando en la cuantificación del factor y la identificación de patrones o conexiones potenciales entre ellos.

3.3. Nivel de Investigación

La investigación descriptiva simple puede definirse como una investigación que tiene como objetivo describir los rasgos, atributos y comportamientos de una variable o fenómeno particular en una población determinada y no busca establecer una relación de causa y efecto, ni manipular ninguna de las variables.

Al respecto Hernández et al., (2014) menciona que los estudios descriptivos buscan determinar las características y atributos, y hasta cierto punto, el perfil de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se estudie. En este tipo de investigación, el enfoque está en reunir datos sobre una variable particular, y no se preocupa por la explicación de la causa de esa variable.

También Bernal (2010) señala que la investigación descriptiva busca proporcionar un relato detallado de una situación o evento tal como realmente existe. Desde esta perspectiva, el enfoque puede centrarse en la identificación de la manifestación de una variable, en una situación particular, a través de la observación cuidadosa y el uso de ciertas herramientas.

Es por esto que la investigación que explica las cosas forma la base para comprender problemas o escenarios específicos en los que uno tiene como objetivo involucrar directamente a los estudiantes.

3.4. Método de Estudio

La investigación actual se centró en la actividad física y la salud de los niños. La investigación utilizó una serie de métodos de investigación para examinar e interpretar los datos de manera sistemática y científica. Los problemas de investigación se lograron

mediante una combinación de enfoques inductivo-deductivo y analítico-sintético.

3.4.1. Analítico Sintético

Esta técnica se utilizó para examinar datos teóricos y empíricos relacionados con los componentes de la salud y la actividad física. El proceso de estudio se dividió para examinar los componentes del estudio como; comportamientos de salud, hábitos saludables y bienestar general. Esto se llevó a cabo para comprender los atributos e indicadores visibles en el entorno de aprendizaje. Luego, en la etapa sintética, la información se integró para comprender la salud y la actividad física en su totalidad y sacar conclusiones sobre el desarrollo de los niños en estudio. La técnica analítica según Hernández et al., (2014) hizo posible estudiar un fenómeno aislando sus partes, mientras que la síntesis permitió integrar los elementos para alcanzar una visión holística del fenómeno.

3.4.2. Inductivo-Deductivo

En este caso, se utilizó el método inductivo-deductivo que, en este caso, explicaría la construcción del conocimiento científico centrado en principios generales y hechos específicos. La recopilación de datos en la aplicación de instrumentos de investigación fue analizada por el proceso inductivo para identificar los patrones o características del fenómeno de la actividad física y la salud de los niños. Luego, se utilizó un proceso deductivo para explicar los resultados obtenidos y delinear el comportamiento del fenómeno, tanto en relación con el contexto que se investigó, basado en la teoría sobre la actividad física y la salud. Como afirma Bernal (2010), el método inductivo pudo formular generalizaciones a partir de instancias específicas, mientras que el método deductivo describió los principios generales para explicar instancias específicas dentro del proceso de investigación.

3.4.3. Métodos de Teoría

Utilizando los métodos de teoría, se hizo posible la sistematización relacionada con los fundamentos de los conceptos sobre la actividad física y la salud en la infancia. Estos métodos ayudaron a comprender la teoría y entender el desarrollo de estos elementos dentro del sistema educativo. Ayudaron a analizar el conocimiento disponible y construir la base conceptual de la investigación. Como menciona Tamayo (2007), los métodos de teoría han hecho posible ofrecer explicaciones e interpretaciones del asunto a través del análisis de la

teoría, los conceptos y los principios de la teoría de la ciencia.

3.4.4. Método de Observación

Se utilizó el método de observación para recopilar información de primera mano relacionada con las actitudes, comportamientos y acciones de los niños, con respecto a la actividad física y la salud en su contexto educativo. Al emplear dicho método, se documentaron las acciones del ejercicio, hábitos saludables y comportamientos de salud física, los cuales se utilizaron para registrar las acciones de los niños sin intervenir en la conducta natural de los participantes. Sabino (2014) afirma que “la observación científica fue el resultado de una observación deliberada de un cierto fenómeno de una realidad específica, donde se dio una atención enfocada e intencionada al fenómeno que se investigaba, con el fin de obtener información válida y confiable”.

3.4.5. Método Estadístico

En la organización, procesamiento y análisis de información del trabajo de campo, se aplicó el método estadístico. Interpretaciones más claras del desempeño de la variable actividad física y salud se hicieron posibles mediante el uso de tablas de frecuencia y porcentajes. Estadísticamente, los datos se estructuran y se revisan, y a partir de la serie de investigación, se leen y analizan los datos anteriores (Creswell, 2014).

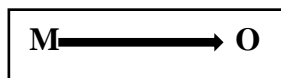
3.4.6. Método Descriptivo

Con el método descriptivo, fue posible establecer y describir las características del fenómeno estudiado, la etapa de desarrollo de la actividad física y la salud entre los niños. En este método, el enfoque fue la observación, registro y análisis de las diferentes manifestaciones de la variable en el contexto educativo a medida que ocurrían, sin alterar las circunstancias en las que ocurrían. Los estudios descriptivos, según Arias (2012), se centraron en detallar las características, atributos y perfiles de las personas o fenómenos bajo investigación.

3.5. Diseño de Investigación

El diseño que se utilizó es de tipo no experimental y de corte transversal, ya que no se ha manipulado ninguna variable. El investigador se ha enfocado en observar los fenómenos tal como ocurre en su entorno natural, recopilando la información en un solo

memento en el tiempo. Este enfoque se relaciona con la observación y la recolección de datos de manera adecuada en un tiempo y lugar específico, con el objetivo de obtener información precisa sin ninguna intervención. Por esta razón, se utilizó un cuestionario para recoger datos que permitan cuantificar las características de las habilidades sociales de los educandos. Así Bernal (2010) argumento que los estudios no experimentales son estudios descriptivos básicos que emplean la observación y la recolección de datos para explicar características esenciales o de interés en el estudio en cuestión.



Donde:

M= Muestra

O= Datos significativos de la actividad física y salud.

3.6. Población y Muestra

3.6.1. Población

La población de esta investigación está compuesta por 29 estudiantes de la Institución Educativa “San Martín de Porres” en Luricocha, 2025. Esta institución se encuentra en el distrito de Luricocha, en la provincia de Huanta, región de Ayacucho. Este grupo es fundamental en el ámbito educativo básico, ya que se halla en una etapa de desarrollo donde los hábitos físicos, sociales y emocionales comienzan a formarse. El objetivo del estudio es analizar la relación entre la actividad física y salud de los estudiantes, lo que hace que esta población sea relevante, dado que representa una edad escolar en la que falta de actividad física puede afectar tanto su rendimiento académico como su salud física y mental. Además, el contexto rural y las condiciones socioeconómicas de la zona ayudaran a identificar más claramente las barreras que existen para la práctica regular de actividad física, como el acceso limitado a instalaciones deportivas, la falta de motivación, la influencia del entorno familiar y el uso excesivo de la tecnología. Por esta razón, Fidias (2012) argumento que se representa por un conjunto que incluye personas u objetos de interés en un estudio, del cual se busca recopilar datos, un elemento crucial para la investigación.

Tabla 1*Tabla de la Población de Estudio*

Estudiantes	Varones	Mujeres	Total
Cuarto Grado	17	12	29
Total	17	12	29

Nota: Registro de matrícula 2025**3.6.2. Muestra**

La muestra censal en esta investigación indica al conjunto de elementos o sujetos seleccionados de una población con el objetivo de recopilar información representativa y generalizable sobre la misma.

De acuerdo con Hernández et al. (2014) la muestra constituye un subconjunto de la población objeto de estudio, que debe ser representativo de la misma. Esto conlleva la necesidad de que las características fundamentales del conjunto total se manifiesten en la muestra para asegurar la validez de los hallazgos. También Tamayo (2003) enfatiza que la muestra constituye una fracción representativa de la población seleccionada con el objetivo de examinar las propiedades del conjunto total, lo que simplifica el estudio en situaciones donde el análisis de todos los elementos resulta inviable.

Por su parte Sabino (1992) también conceptualiza la muestra como un compendio de unidades extraídas de una población a través de procedimientos sistemáticos, que posibilitan la realización de inferencias respecto al conjunto objeto de estudio.

En tal sentido la muestra de estudio en el presente trabajo de investigación fueron los estudiantes de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa “San Martín de Porres”-Luricocha, 2025. N=29

Tabla 2*Tabla de la Muestra de Estudio*

Estudiantes	Varones	Mujeres	Total
Cuarto Grado	17	12	29
Total	17	12	29

Nota: Registro de matrícula 2025.

3.7. Técnicas de Muestreo

En el presente trabajo de investigación se aplicó la técnica de muestreo no probabilístico de tipo muestra censal. Esta técnica consiste en incluir a la totalidad de los elementos que integran la población de estudio, debido que el tamaño de la misma es manejable, título y planteamiento accesible para el investigador, lo cual permite eliminar y el error de muestreo.

En este sentido, la muestra estuvo constituido por los 29 estudiantes de la I.E. de “San Martín de Porras” quienes participan activamente en la evaluación de sus niveles de actividad física, sin necesidad de aplicar fórmulas de representacional estadística. A ello Corrahura (2016) donde señala que la muestra censal es aquella donde las unidades del universo son analizadas incorporándose como muestra al total de la población objeto de estudio.

3.7.1. Criterios de Inclusión

- Educandos del cuarto grado
- Educandos que se encuentren en situación de matriculados y figuren en el sistema educativo
- Educandos que tengan asistencia continua

3.7.2. Criterios de Exclusión

- Educandos que sean de grados superiores
- Educandos que no tengan la situación de matriculados
- Educandos con inasistencias
- Educandos ajenos a los ambientes de la institución

3.8. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.8.1. Técnica de Observación

La técnica de observación constituye procedimientos sistemáticos que permiten al investigador recolectar información directa sobre los fenómenos tal como ocurren en la realidad, sin intervenir en ellos. Esta técnica es fundamental en investigaciones de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo, ya que facilita la obtención de datos objetivos y verificables.

Es por ello que, Arias (2006) define “las técnicas como un conjunto de procedimientos y métodos que se utilizan durante el proceso de investigación, con el propósito de conseguir la información pertinente a los objetivos formulados en una investigación” (p.376). Por lo tanto, se empleó la ficha de observación, el cual fue empleado para un conjunto de procedimiento técnicos y planificados previamente, con la finalidad de recopilar datos de un determinado contexto o fenómeno específico. Por consiguiente, la ficha de observación es un procedimiento o medio por el cual, se estructura y organiza un determinado elemento con el que se han recopilado datos e información relevante, con la finalidad de analizar y cuantificar, para dar explicaciones y describir el contexto.

3.8.2. *Ficha de Observación*

La ficha de observación es un instrumento de recolección de datos que permite registrar de manera sistemática, objetiva y organizada los comportamientos, actitudes o características de los sujetos en su contexto natural. Este instrumento es especialmente utilizado en investigaciones de tipo descriptivo, ya que facilita la obtención de información directa sin intervenir en el desarrollo del fenómeno estudiado.

Por lo tanto, Calderón (2000) sostiene que los instrumentos son recursos que el investigador puede utilizar para acercarse a los fenómenos y extraer información de ellos. Dentro de cada instrumento, se pueden identificar dos aspectos distintos: la forma y el contenido. La forma del instrumento se refiere al tipo de acercamiento que establecemos con lo empírico, así como a las técnicas que empleamos para esta tarea. En este caso, se utilizarán un cuestionario, que es una herramienta diseñada para recopilar datos específicos y concretos a través de preguntas claras y directas, las cuales se han valorado utilizando una escala Likert. El cuestionario que se aplicó un total de 15 ítems, que se han evaluado en una escala de 1 a 4, de acuerdo con la escala Likert. En este sentido, estos ítems deben estar relacionados con el propósito y los objetivos del estudio, para asegurar que los resultados sean adecuados y eficientes.

3.9. Validez, Confiabilidad y Piloto

Es necesario evaluar la confiabilidad y validez de los instrumentos de medición para verificar que la investigación es seria y aporta resultados reales. Según Hernández et al (2014) la validez se refiere a qué medida el instrumento mide realmente la variable para

demostrar la validez del instrumento de esta investigación, que llevó a cabo la prueba piloto.

3.9.1. Validez

Hernández et al. (2014) señala que, en cuanto a la validez, se puede decir que el término en cuestión se refiere al grado en que un instrumento mide efectivamente la variable que tiene como objetivo medir. Esto quiere decir que un instrumento específico debe medir exclusivamente la variable que se desea evaluar y no ninguna otra, aunque sea muy parecida.

Por lo tanto, se recurre a ella para conocer la probabilidad de error probable en la configuración del instrumento. Mediante el juicio de expertos se pretende tener estimaciones razonables y las mejores conjeturas.

El instrumento diseñado para la recolección de datos se someterá a juicio de expertos, para luego validar dicho instrumento, cuyos resultados se procesará con el programa SPSS.

Tabla 3

Resultado de Validez de Contenido del Instrumento por Juicio de Expertos

Juicio de expertos	Puntaje %	Puntaje	Decisión
Experto 1	95	0,95	Significativo
Experto 2	80	0,80	Significativo
Experto 3	95	0,95	Significativo
Total	90	0,93	Muy bueno

Nota: Validación de ficha de observación de producción de textos instructivos por expertos.

Interpretación. En la tabla 3, se observa el resultado de validez por juicio de expertos, donde muestra 0,93 de promedio y se concluye que la ficha de observación sobre la actividad física y salud presentan muy bueno validez de contenido, entonces dicho instrumento fue aplicable en la recolección de datos de la muestra de estudio.

3.9.2. Confiabilidad

Al respecto Kerlinger y Lee (2002) mencionan que, la confiabilidad o fiabilidad, se refiere a la consistencia o estabilidad de una medida. Una definición técnica de confiabilidad que ayuda a resolver tanto problemas teóricos como prácticos es aquella que parte de la investigación de qué tanto error de medición existe en un instrumento de medición,

considerando tanto la varianza sistemática como la varianza por el azar.

Los autores citados definen la confiabilidad como la ausencia relativa de errores de medición en un dispositivo de medición. En términos más exactos, un puntaje observado o medido hace alusión a la mezcla de un puntaje auténtico o real junto con un puntaje de error o error de medición.

Tabla 4

Resultados de las Estadísticas de la Medición del Ítems

Estadísticas de total de elemento					
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	27,55	42,185	,770	,832	,856
VAR00002	27,52	46,116	,509	,792	,869
VAR00003	27,28	45,564	,501	,812	,870
VAR00004	27,52	45,616	,520	,926	,869
VAR00005	27,34	46,877	,366	,836	,876
VAR00006	27,48	45,330	,525	,725	,868
VAR00007	27,24	45,475	,497	,864	,870
VAR00008	27,45	44,042	,594	,829	,865
VAR00009	27,52	44,830	,525	,832	,869
VAR00010	27,24	46,190	,501	,870	,870
VAR00011	27,52	46,473	,431	,801	,873
VAR00012	27,34	44,591	,557	,902	,867
VAR00013	27,48	46,616	,396	,749	,874
VAR00014	27,34	42,234	,708	,771	,859
VAR00015	27,48	45,259	,497	,674	,870

Nota: Resultado de pilotaje, aplicado a los estudiantes del cuarto grado.

Tabla 5

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,875	15

Resultado de la Prueba Estadística de Confiabilidad

Análisis e Interpretación. En la tabla 4 y 5 se observa los resultados obtenidos de

la prueba que se realizó al grupo piloto y que nos muestra el alfa de Cronbach. Si el resultado es mayor a 0,7 significa que el instrumento aplicado es confiable; si ocurriera lo contrario, o sea, si el resultado fuera menor que 0,7 significaría que no es confiable. En este caso particular el resultado obtenido es de 0,875 lo que indica que el instrumento que se aplicó es confiable.

3.9.3. *Piloto*

El piloto, o prueba piloto, constituye una fase preliminar a la implementación definitiva de los instrumentos de recolección de datos. Su objetivo es evaluar la claridad, pertinencia, validez y confiabilidad de dichos instrumentos en un grupo reducido que posea características similares a la población objeto de estudio.

Al respecto Hernández et al. (2014) indica que la prueba piloto implica la aplicación del instrumento a una muestra reducida con el objetivo de identificar posibles errores, ambigüedades o dificultades en su comprensión, lo que permite realizar las modificaciones necesarias antes de su implementación definitiva.

También Bernal (2010) sostiene que el estudio piloto tiene como objetivo verificar la funcionalidad de los instrumentos y procedimientos, garantizando que estos sean apropiados para la recolección de la información necesaria de manera eficiente y precisa.

3.10. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos

Se utilizó el método estadístico para procesar los datos de manera efectiva, comenzando con el uso software del estadístico. En principio, se empleó Excel para la organización de la base de datos de forma adecuada. Luego, se trabajó con el software spss v.27, que permite un análisis sistemático y automatizado errores y asegurando que todos los datos sean procesados a correctamente, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos. Además, para la interpretar los datos, se utilizaron las tablas que ayudaron a entender y describir la relación entre la actividad física y la salud de los estudiantes de cuarto grado de primaria. Por lo tanto, la interpretación es un aspecto crucial para explicar y detallar los resultados de manera efectiva. Así, las tabulaciones y gráficos serán presentados y organizados siguiendo las pautas de la investigación.

3.11. Aspectos Éticos

La presente investigación está orientado y regido a las normas de redacción APA Séptima Edición. Por otro lado, es importante mencionar que durante el trabajo de investigación los nombres de los participantes que fueron utilizados a lo largo de la investigación fueron guardados confidencialmente donde se respetó la privacidad e integridad de los niños y niñas de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa “San Martín de Porres” ya que son menores de edad por lo cual se redactó y se emitió una autorización donde se dio a conocer a los padres de familia, docentes y directos de la Institución en estudio donde se llevó a cabo la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

Los resultados se han obtenido mediante la recolección de datos, con la guía de encuesta de los 29 niños que corresponden al 100% del grupo participante, proceso mediante la estadística descriptiva se organizó en tablas de distribución de frecuencia de datos agrupados y representando a través de los gráficos estadístico para su posterior análisis e interpretación de los resultados.

4.1.1. A nivel Descriptivo

Tabla 6

Tabla de Frecuencia de la Variable Actividad Física y Salud

Actividad física y salud	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	44.8
A veces	11	37.9
Siempre	5	17.2
Total	29	100.0%

La tabla N°6 muestra que, de los 29 estudiantes observados, una mayoría significativa (44.8%) nunca se involucra en actividades relacionadas con la actividad física y la salud. Aproximadamente un tercio de los estudiantes (37.9%) se involucra "a veces" en estas actividades, mientras que solo una pequeña porción (17.2%) declara hacerlo "siempre".

Estos resultados sugieren que la participación en actividad física y salud es baja entre la población estudiada, con una prevalencia de inactividad o participación esporádica.

Tabla 7

Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Educativo

Aspecto educativo	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	44.8
A veces	11	37.9
Siempre	5	17.2
Total	29	100.0%

La tabla N°7 muestran que, en cuanto a la dimensión del aspecto educativo, revela una distribución idéntica a la variable principal de actividad física y salud. Esto significa que el 44.8% de los estudiantes nunca se desenvuelven bien en el aspecto educativo de la actividad física y la salud, el 37.9% lo hace "a veces", y solo el 17.2% lo hace "siempre". Esta uniformidad en los porcentajes sugiere que la percepción o el compromiso con el aspecto educativo de la actividad física y la salud es similar al nivel general de compromiso con la variable en su conjunto.

Tabla 8

Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Social

Aspecto social	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	44.8
A veces	11	37.9
Siempre	5	17.2
Total	29	100.0%

La tabla N°8, referente a la dimensión del aspecto social, presenta nuevamente la misma distribución de frecuencias que las tablas anteriores. El 44.8% de los participantes indicó "nunca" tienen una buena interacción en el aspecto social de la actividad física, el 37.9% "a veces", y el 17.2% "siempre". Esta consistencia en los datos indica que, para la población estudiada, el compromiso con el aspecto social de la actividad física y la salud sigue el mismo patrón de baja frecuencia observado en la variable general y el aspecto educativo.

Tabla 9*Tabla de Frecuencia de la Dimensión Aspecto Ambiental*

Aspecto ambiental	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	44.8
A veces	11	37.9
Siempre	5	17.2
Total	29	100.0%

La tabla N°9 sobre el aspecto ambiental también muestra que el 44.8% de los participantes nunca se desenvuelve bien con esta dimensión, el 37.9% lo hace "a veces" y el 17.2% lo hace "siempre". La repetición de esta distribución en todas las dimensiones y la variable principal sugiere una tendencia generalizada de baja o intermitente participación y relación con los diferentes componentes de la actividad física y la salud entre los 29 encuestados.

Tabla 10*Estadísticos Descriptivos de la Variable Actividad Física y Salud y sus Dimensiones*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actividad física y salud	29	15	45	25.86	11.265
Aspecto educativo	29	5	15	8.62	3.755
Aspecto social	29	5	15	8.62	3.755
Aspecto ambiental	29	5	15	8.62	3.755
Total	29				

La Tabla N°10 proporciona estadísticas descriptivas para la variable "Actividad física y salud" y sus dimensiones. Para las tres dimensiones la media es idéntica en 8.62, con una desviación estándar de 3.755 y rangos de 5 a 15 y la variable global presente un puntaje mínimo de 15, máximo de 45 con una media de 25.86 y desviación estándar de 11.265. Esto indica una puntuación promedio similar y un grado de dispersión comparable entre estas medidas.

4.2. Discusión de Resultados

Dentro de los resultados de esta investigación, respecto al objetivo general, los datos recabados revelan que una mayoría significativa de los 29 participantes (44.8%) nunca se involucra en actividades relacionadas con la actividad física y la salud, mientras que un 37.9% lo hace "a veces" y solo un 17.2% lo realiza "siempre". Esta distribución de frecuencias, junto con una media de 25.86 y una desviación estándar de 11.265, indica una prevalencia considerablemente baja de participación en la actividad física y una marcada tendencia hacia la inactividad o la práctica esporádica entre la población estudiada.

Las bases teóricas, apoyadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), enfatizan que la actividad física es fundamental para el bienestar integral, mejorando la salud cardiovascular, fortaleciendo huesos y músculos, manteniendo un peso saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles. Además, se destaca su papel crucial en la salud mental, disminuyendo el estrés y la ansiedad y elevando el estado de ánimo. En contraste, el sedentarismo es identificado como un factor de riesgo global para enfermedades crónicas y trastornos psicológicos. Los resultados de este estudio, que muestran una participación predominantemente baja, contradicen las recomendaciones de la OMS de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa para niños y adolescentes. Esto sugiere que la población encuestada podría estar en riesgo de sufrir las consecuencias negativas del sedentarismo y no estar aprovechando los beneficios vitales de la actividad física descritos en la literatura.

Los hallazgos de baja participación en este estudio contrastan con algunos antecedentes regionales, como el de Leiva y Ñañacc-Huari (2025) en Huamanga, donde el 57.8% de los escolares adolescentes reportó un nivel moderado y el 32.8% un nivel alto de actividad física. Similarmente, Gutiérrez y Nivardo (2023) en Puquio encontraron un nivel regular de actividad física en el 86.4% de los estudiantes. La alta proporción de participantes en el presente estudio que "nunca" o "a veces" realizan actividad física (82.7%) es considerablemente más crítica que lo reportado en estas investigaciones. No obstante, los resultados sí resuenan con la preocupación de Laura y Paniagua (2024), quien encontró una baja participación en el ejercicio efectivo (11.3%) y una fuerte asociación entre la falta de ejercicio y el aumento del estrés en estudiantes durante clases virtuales. Esto subraya un

problema persistente de inactividad que, si bien puede variar en magnitud, afecta negativamente el bienestar de los estudiantes.

Respecto al primer objetivo específico, en la dimensión del aspecto educativo, los resultados son idénticos a los de la variable principal: el 44.8% de los participantes "nunca" se desenvuelve bien en esta área de la actividad física y la salud, un 37.9% lo hace "a veces", y solo un 17.2% lo hace "siempre". La media para esta dimensión es de 8.62, con una desviación estándar de 3.755. Esta uniformidad en los porcentajes y la baja media sugieren que el compromiso o la percepción de la relevancia del aspecto educativo de la actividad física es similarmente bajo en la población estudiada.

Al respecto, en las bases teóricas, se evidencia que la escuela es un espacio fundamental para la promoción de hábitos saludables desde temprana edad, y la educación física forma parte esencial de su currículo. Las bases teóricas, citando a Puella y López (2017), establecen una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, explicando cómo el ejercicio aeróbico mejora la oxigenación cerebral y estimula el hipocampo, crucial para el aprendizaje y la memoria. La baja participación observada en esta dimensión sugiere que los estudiantes podrían no estar accediendo plenamente a estos beneficios cognitivos, lo que potencialmente impacta su desempeño escolar.

Los hallazgos de baja interacción en el aspecto educativo se alinean con la preocupación de Villanueva (2024) sobre la baja participación en ejercicio y su vínculo con el estrés durante la enseñanza en línea. Esto resalta la importancia de la actividad física como un componente crucial para el bienestar de los estudiantes en el contexto educativo. Por otro lado, la investigación de Camarena et al. (2024), al aplicar un cronograma de ejercicio físico en escolares, demostró un impacto beneficioso en la reducción de hábitos inactivos y la mejora del índice de masa corporal. Esto sugiere que, aunque el presente estudio muestra una deficiencia en la participación educativa, las intervenciones estructuradas y programas educativos, como el propuesto en las bases teóricas, pueden ser efectivas para revertir estas tendencias de inactividad.

Sobre el segundo objetivo específico, en cuanto a la dimensión del aspecto social, los resultados nuevamente muestran la misma distribución que la variable principal y el aspecto educativo: el 44.8% de los participantes declaró "nunca" tener una buena interacción en el

aspecto social de la actividad física, el 37.9% "a veces", y el 17.2% "siempre". Con una media de 8.62 y una desviación estándar de 3.755, esta consistencia en los datos indica un bajo compromiso y una escasa interacción en actividades físicas de carácter social para la población estudiada.

Las bases teóricas destacan que la actividad física es crucial no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo de habilidades sociales y el fomento de la interacción y principios como el trabajo en equipo y el autocontrol. Se menciona que la pandemia de COVID-19 y el confinamiento contribuyeron a una disminución de la actividad física y un deterioro de las habilidades sociales. La baja participación en el aspecto social de la actividad física en este estudio sugiere que los estudiantes podrían estar perdiendo oportunidades valiosas para desarrollar estas competencias sociales esenciales, impactando negativamente su desarrollo integral, como lo describe el marco teórico.

Los resultados de este estudio, que indican una baja interacción social a través de la actividad física, contrastan con el énfasis de Herazo et al. (2022), quienes resaltaron que la práctica regular de ejercicio promueve el desarrollo intelectual y las habilidades sociales, fomentando la interacción y principios como el trabajo en equipo. Si bien Rosa et al. (2023) se centraron en la salud mental positiva, las actividades físicas a menudo implican un componente social que contribuye al bienestar general. La elevada proporción de estudiantes que "nunca" o "a veces" participan en actividades físicas con un componente social sugiere que los beneficios relacionados con la interacción y el desarrollo de habilidades sociales, tan necesarios para el crecimiento integral, no se están materializando en la población encuestada, lo cual es preocupante en el contexto de las recomendaciones previas.

Sobre el tercer objetivo específico, en la dimensión del aspecto ambiental, se refleja una distribución idéntica a las demás: el 44.8% de los participantes "nunca" se desenvuelve bien con esta dimensión, el 37.9% lo hace "a veces" y el 17.2% "siempre". La media es de 8.62, con una desviación estándar de 3.755. Esta repetición en todas las dimensiones y la variable principal sugiere una tendencia generalizada de baja o intermitente participación y relación con los diferentes componentes de la actividad física y la salud, incluido el entorno que la facilita o la dificulta.

Las bases teóricas subrayan la importancia de crear "entornos que apoyen y fomenten el ejercicio" y de implementar "políticas públicas que faciliten la práctica de actividad física". Además, Herazo et al. (2022) destacan la importancia de "políticas públicas que alientan el transporte activo y la salud". La baja o nula participación en el aspecto ambiental en este estudio podría ser un reflejo de la falta de acceso a espacios adecuados para el ejercicio, un conocimiento limitado sobre opciones de transporte activo, o la ineficacia de las políticas existentes en el entorno de los participantes.

La conclusión de Herazo et al. (2022) sobre la importancia de promover políticas para el transporte activo y saludable refuerza la idea de que un entorno favorable es clave. Los resultados de este estudio, con una alta tasa de "nunca" (44.8%) en el aspecto ambiental, sugieren que, o bien las políticas y entornos adecuados son insuficientes, o los participantes no los perciben o utilizan eficazmente. Además, las barreras para la práctica de actividad física mencionadas por Núñez (2018), como la "falta de espacios adecuados para hacer ejercicio", son un factor ambiental relevante que podría explicar la baja participación observada. Este estudio, por lo tanto, refuerza la necesidad de intervenciones que mejoren la infraestructura y las políticas públicas para fomentar un entorno más activo, como lo han señalado diversos antecedentes y bases teóricas.

Los resultados de esta investigación, que revelan una baja participación generalizada en la actividad física y la salud, tienen implicaciones significativas y urgentes. Esta tendencia de inactividad, que se observa de manera consistente en los aspectos educativo, social y ambiental, sugiere que la población estudiada podría estar en un riesgo elevado de sufrir las consecuencias negativas del sedentarismo, tales como el desarrollo de enfermedades crónicas y trastornos psicológicos (estrés, ansiedad, depresión). Además, la baja participación implica que los estudiantes no están aprovechando los múltiples beneficios de la actividad física destacados por las bases teóricas, como la mejora del rendimiento académico, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de la salud mental. Esto subraya la necesidad crítica de implementar programas educativos y políticas que fomenten activamente la actividad física desde la escuela, adaptándose a las condiciones locales para revertir estas tendencias y promover el bienestar integral de los estudiantes.

Una de las principales limitaciones de este estudio radica en su tamaño de muestra, que es reducido por lo que se le limita la capacidad de generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias, dado que los resultados podrían no ser representativos de un grupo mayor. Asimismo, es un estudio descriptivo que no permite identificar relaciones más allá de la descripción de frecuencias. Sin embargo, este estudio presenta varias fortalezas notables, en primer lugar, aborda un tema de gran relevancia para la salud pública global: la actividad física y sus implicaciones para el bienestar, especialmente en la infancia y la adolescencia; en segundo lugar, su enfoque multidimensional, al analizar la actividad física y la salud a través de los aspectos educativo, social y ambiental, proporciona una visión más completa y matizada de los factores que influyen en la participación, Esto permite identificar áreas específicas donde se requieren intervenciones. Aunado a ello, el trabajo se apoya en antecedentes de investigación y bases teóricas sólidas, incluyendo recomendaciones de organismos internacionales como la OMS, lo que confiere credibilidad y un marco de referencia bien establecido para la discusión de sus resultados.

CONCLUSIONES

1. En referencia al objetivo general esta investigación describió la actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” -Luricocha. Donde los resultados en la tabla 6 se evidencian que, el 44.8% nunca se involucra en actividades relacionadas con la actividad física y la salud. Aproximadamente un tercio de los participantes (37.9%) se involucra "a veces" en estas actividades, mientras que solo una pequeña porción (17.2%) declara hacerlo "siempre". Estos resultados sugieren que la participación en actividad física y salud es baja entre la población estudiada, con una prevalencia de inactividad o participación esporádica.
2. En este estudio de investigación se describió la actividad física y salud en el aspecto educativo en los estudiantes del cuarto grado de primaria. Como expone la tabla 7 que, el 44.8% de los participantes nunca se desenvuelven bien en el aspecto educativo de la actividad física y la salud, el 37.9% lo hace "a veces", y solo el 17.2% lo hace "siempre". Esta uniformidad en los porcentajes sugiere que la percepción o el compromiso con el aspecto educativo de la actividad física y la salud es similar al nivel general de compromiso con la variable en su conjunto.
3. En esta investigación se describió la actividad física y salud en el aspecto social en los estudiantes del cuarto grado de primaria. Como muestra la tabla 8 que, El 44.8% de los participantes indicó "nunca" tienen una buena interacción en el aspecto social de la actividad física, el 37.9% "a veces", y el 17.2% "siempre". Esta consistencia en los datos indica que, para la población estudiada, el compromiso con el aspecto social de la actividad física y la salud sigue el mismo patrón de baja frecuencia observado en la variable general y el aspecto educativo.
4. En esta investigación se describió la actividad física y salud en el aspecto ambiental en los estudiantes del cuarto grado de primaria. Como expone la tabla 9 que, el 44.8% de los participantes nunca se desenvuelve bien con esta dimensión, el 37.9% lo hace "a veces" y el 17.2% lo hace "siempre". La repetición de esta distribución en todas las dimensiones y la variable principal sugiere una tendencia generalizada de baja o intermitente participación y relación con los diferentes componentes de la actividad física y la salud entre los 29 encuestados.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la institución educativa implemente estrategias permanentes de promoción de la actividad física, como pausas activas, juegos recreativos y talleres deportivos, con la finalidad de incrementar la participación de los estudiantes y reducir los niveles de inactividad evidenciados.

Se recomienda a los docentes fortalecer el aspecto educativo de la actividad física y la salud mediante la incorporación de metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo la integración del movimiento en las sesiones educativas para mejorar el compromiso de los estudiantes.

Se recomienda fomentar actividades grupales y cooperativas que promuevan la interacción social, tales como juegos en equipo y dinámicas participativas, con el propósito de mejorar las relaciones interpersonales y el involucramiento social en la actividad física.

Se recomienda desarrollar actividades físicas vinculadas al entorno natural, como jornadas al aire libre y acciones de cuidado ambiental, a fin de fortalecer el compromiso de los estudiantes con el aspecto ambiental y promover hábitos saludables de manera integral.

Referencias

- Alarcon, F. L. (2024). *Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, 2024*
<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/7267>
- Asto, G. y Herrera, A. M. (2024). *Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios - UNSCH, Ayacucho 2024*
<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/7271>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Pearson Educación.
- Bobadilla, N. M. (2024). *Actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes multigrado de una institución educativa, Sánchez Carrión – 2024*
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/160405>
- Camarena, E. (2024). *Aplicación de actividades físicas para reducir el sedentarismo en niños de 6° de primaria en una IE de Rio Negro, Junín. Trujillo – Perú 2024*
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/160986>
- Canchari, A. W. y Escriba, E. (2024). *Nivel de actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho 2024*
<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/7438>
- Cochran, W. G. (1991). *Técnicas de muestreo*. John Wiley & Sons.
- Echeverría, J. P. (2024). *Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una Unidad Educativa en Ecuador 2024*
<https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3748/947>
- Espinoza, J. J. y Lozano, É. Y. (2024). *Actividad física y estado nutricional en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de*

Huamanga, Ayacucho - 2024
<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/6862>

Flores, E. A. (2019). *Asociación entre calidad de sueño y actividad física de estudiantes de salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2019.*
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/4583>

Fouilloux, C; Fouilloux, M; Tafoya, S. y Petra, I. (2021). *Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal.* Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(3), 1-15 [Vista de Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal](#)

Guevara, L. C. (2024). *Nivel de actividad física en estudiantes de confección textil de centros de educación técnico productiva-Huancayo, 2024*
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/16519>

Gutiérrez, M. y Nivardo, H. (2024). *Importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes del Pedagógico - Puquio – 2023.*
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/155861/S_Gutierrez_I DN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Herazo, Y., Sánchez, L., Vidarte, J., Pinillos, Y., Siza, K., Cruz de Alba, M., Domínguez, G., Sepúlveda, E. y Galofre, I. (2022). *La semana en los niveles de actividad física de los escolares.* Nutr Hosp 2020;37(1):14-20. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02567>

Huaman, H., Rojas, M. M. y Rojas, N. B. (2023). *Actividad física en niños de la Institución Educativa N.º 30090 “Nuestra Señora de las Mercedes”- Pilcomayo, 2022.* Tesis de licenciatura. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12996>

Icha, S. (2017). *Actividad física y patrones de consumo, relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017* <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2679>

- Jáuregui, M. A.(2021). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021* <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11264>
- Jimenez, K. C. O. (2024). *Actividad física y niveles de depresión en estudiantes del quinto grado de secundaria de la localidad de Villa Rica, 2024* <https://hdl.handle.net/20.500.12394/17464>
- Kerlinger, F. N., y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4.ª ed.). McGraw-Hill.
- Laura, N. y Paniagua, K. J. (2024). *La actividad física como un aporte para la salud*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/628771dd-aa4e-4986-b611-9cfb95b80793/content>
- Leedy, P. D., y Ormrod, J. E. (2005). *Investigación práctica: Planificación y diseño*. Pearson.
- Leiva, J. y Ñañacc-Huari, K. (2025). *Nivel de actividad física y la adicción al internet en adolescentes de la I.E “San Martín de Porras”- Ayacucho, 2025*. Tesis de Bachiller, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fb9fcf53-47aa-4934-84f7-e7c65bbef9d5/content>
- Linares, L. F.(2020). *Relación entre actividad física y dolor lumbar en alumnos de terapia física y rehabilitación 2020* <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11436>
- Lipa, V. M. Y Colque, S.(2024). *Nivel de actividad física y capacidad funcional en los adultos mayores con obesidad del centro de salud Putina - 2024* <https://hdl.handle.net/20.500.12394/17267>
- Llallire, S., & Quispe, E. V. (2024). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de educación primaria de la institución educativa “El Maestro”-Ayacucho, 2023*. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6555>

- Martínez, R. (2021). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021* https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20
- Molina, B. E. (2023). *La Actividad Física en el Desarrollo de Clases Virtuales en Escolares. Tesis de Bachiller, Universidad Nacional De Chimborazo.* https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82225/Martinez_GR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20
- Perez, R. E. (2024). *Frecuencia de la actividad física y la salud mental en estudiantes de secundaria del distrito de Laredo 2024* <https://hdl.handle.net/20.500.12692/161513>
- Quichca, D. (2024). *Actividad física y salud mental en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2024* <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/7354>
- Rosa, A., García, E., Rodríguez, P. L., Pérez, J. J. y Tárraga, M. (2023). *Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años.* Revista Nutrición Hospitalaria versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611. Nutr. Hosp. vol.34 no.6. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.813>
- Tamayo, M. (2007). *El proceso de la investigación científica.* Limusa.
- Toledo, D. N. (2019). *Metodología de la investigación.* https://rid.unam.edu.ar/bitstream/handle/20.500.12219/5257/Concepcion%20Toledo%20DN_2019_Metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valderrama, S. y Jaimes, A. (2019). *El desarrollo de tesis.* Editorial San Marcos.
- Villanueva, A. J. (2024). *Actividad física y obesidad en estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa “Mercedes Indacochea Lozano” N° 20827.* Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.


<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9567/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yaranga, E. A. (2023). *Actividad física y calidad del sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física - UNSCH, 2023*
<https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/20.500.14612/6817>

ANEXOS

Anexos 1

Resolución de aprobación de proyecto



“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”

**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM. N° 420-2024-MINEDU

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - X CICLO

R.D. No. 0624-2025- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0624-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y **RM No 420-2024-MINEDU** en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la **Ley No 30512** Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



22	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	Nivel de situaciones de juego de fútbol en la categoría Sub-12 de la Institución Educativa "Inmaculada de Concepción" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
23	QUISPE TAÍPE, JOSE	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
24	RICRA CARDENAS, JAVIER	La higiene personal en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
25	RIMACHI PACHECO, Flor Soledad	Dieta equilibrada en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" - Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
26	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" - Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
27	ROJAS YANCE, SUSAN OMARA	Importancia del baile en estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa "González Vigil" 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
28	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
29	RUIZ ROJAS, MAYERLY MILAGROS	Capacidades físicas en adolescentes del cuarto año de la Institución Educativa "Carlos CH. Hiraoka" - Iguain, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
30	SIMBRON CHAVEZ, YENI	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramon" de Huanta, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
31	TELLO TAGUADA, JEISON ANIBAL	Juegos cooperativos en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" - Huanta 2025 Docente Asesor: Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
32	URRIBURU VARGAS, NEISER	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
33	VILCA MOREYRA, WILFREDO	Nivel de motivación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
34	YARANGA CURI, ELID RUTMER	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA

Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

DISTRIBUCIÓN:


Interesados (as)
Archivo
MJLP/D.G.(e)
prd/sec.

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono (066) 281260
www.eesppisco.edu.pe
informes@eejsco.edu.pe

Anexos 2

Resolución de expedito de tesis


“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0232 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)
RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR



HUANTA - 2026



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0624-2025 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



SE RESUELVE:

PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	QUISPE AGUILAR, Deysi	El aprendizaje de quechua en los niños y niñas en la Institución Educativa Inicial "San Francisco de Asís" de Huanta, 2025	Interculturalidad y bilingüismo
2	VARGAS VIVANCO, Sumy Yamile	Los hábitos saludables en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 429-13 "Carmen Soto Flores" de Uyuvirca-Huanta, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PRETEL CHAVEZ, Ana Cristina	Incorporación del idioma quechua en las unidades de aprendizaje en la Institución Educativa N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Interculturalidad y bilingüismo
2	HUICHO BAUTISTA, Solanch	Desarrollo de las competencias comunicativas del quechua en los estudiantes de la Institución Educativa "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Interculturalidad y bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	URRIBURU VARGAS, Neiser	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

DISTRIBUCIÓN:

Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppjsco.edu.pe
comunicaciones@esppjsco.edu.pe

Anexos 3

Resolución de fecha de sustentación de trabajo de investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral No. 00250-2026 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 17 de abril de 2026

Visto, el Expediente *TM20261862-F* de fecha *13 de abril del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0232-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *8 de abril del 2026*;

CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN MARTÍN DE PORRES" – LURICOCHA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	URRIBURU VARGAS, NEISER
FECHA	28 DE ABRIL DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE


ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Wilber Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (e)
prd/sec.

Anexos 4

Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral N.º 0624-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS**
No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR**
DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, tal como se detalla a
continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO
	VOCAL	Mg. FRIDA MAYHUA QUISPE

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN MARTÍN DE PORRES" – LURICOCHA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	URRIBURU VARGAS, NEISER
FECHA	28 DE ABRIL DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido
del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los
miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMARV/D.G. (e)
prd/sec.

Anexos 5

Matriz de consistencia.

Problema	Objetivos	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>problema general ¿Como es la actividad física y salud en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres Luricocha, 2025?</p> <p>problema específico ¿Como es la actividad física y salud en el aspecto educativo los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres – Luricocha, 2025?</p> <p>¿Como es la actividad física y salud en el aspecto social en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres – Luricocha, 2025?</p> <p>¿Como es la actividad física y salud en el aspecto ambiental en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres – Luricocha, 2025?</p>	<p>objetivo general Describir la actividad física y salud en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres – Luricocha,2025.</p> <p>objetivo específico Describir la actividad física y salud en el aspecto educativo en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres Luricocha, 2025.</p> <p>Describir la actividad física y salud en el aspecto social en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres Luricocha, 2025.</p> <p>Describir la actividad física y salud en el aspecto ambiental en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa san martín de Porres Luricocha, 2025.</p>	<p>Actividad física y salud</p>	<p>Aspecto Educativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Aplicación de hábitos saludables relacionados con la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque cuantitativo • Tipo de estudio Básica • Nivel Descriptivo • Método de estudio descriptivo • Diseños de No experimental • Población y muestra Población: X Muestra: X • Técnicas de muestreo No probabilístico: técnica intencional. • Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Ficha técnica de instrumento Cuestionario de evaluación • Validez y confiabilidad Alpha de Cronbach Prueba piloto.
<p>Aspecto Social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de interacción social durante actividades físicas. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Influencia del entorno familiar y social en la práctica de ejercicio. 				
<p>Aspecto Ambiental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidad de espacios adecuados para la actividad física. - Accesibilidad y seguridad de los espacios para la práctica deportiva. - Uso responsable y conservación del entorno durante actividades. 				

Anexos 6

Matriz de operacionalización de variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición
Actividad física y salud	La actividad física se define conceptualmente como cualquier movimiento corporal que implique contracción muscular y gasto de energía.	La actividad física será medida a través de una encuesta con el instrumento adaptado del Cuestionario GPAQ - OMS (2021). Consta de 12 ítems distribuidos en sus tres dimensiones: en el trabajo, para desplazarse y en tiempos libres.	Ámbito Educativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Aplicación de hábitos saludables relacionados con la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sabes que hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y también a sentirte bien. - Participas con ganas en las clases de Educación Física. - Haces estiramientos o pausas activas cuando estás mucho tiempo sentado. - Conoces diferentes juegos o deportes y sabes cómo ayudan a tu salud. - Sabes que hacer ejercicio también ayuda a estar de buen humor. 	ORDINAL 1: Nunca 2: A veces 3: Siempre
	La salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 2021)		Dimensión Social.	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de interacción social durante actividades físicas. - Participación en sesiones de actividad física escolar. - Influencia del entorno familiar y social en la práctica de ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Te llevas bien con tus compañeros cuando hacen juegos o deportes juntos. - Te gusta ayudar y colaborar con tu equipo en los juegos o deportes. - Tu familia te apoya para que hagas ejercicio fuera de la escuela. - Tus amigos te animan a jugar o hacer ejercicio contigo. - Te gusta jugar con tus compañeros en la clase de Educación Física. 	
			Factor Ambiental.	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidad de espacios adecuados para la actividad física. - Accesibilidad y seguridad de los espacios para la práctica deportiva. - Uso responsable y conservación del entorno durante actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes lugares seguros como parques o canchas para hacer ejercicio. - Usas el parque, la cancha o la ciclovía para moverte o hacer deporte. - Es fácil hacer ejercicio donde vives o te resulta difícil por el lugar. - Sabes que es importante cuidar los parques y canchas donde jugamos. - Cuando haces ejercicio, cuidas los espacios y los materiales deportivos. 	


Anexos 7

Matriz instrumental


Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Actividad física y salud	Ámbito Educativo.	Nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física.	Sabes que hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y también a sentirte bien.
		Participación en sesiones de actividad física escolar.	Participas con ganas en las clases de Educación Física.
		Aplicación de hábitos saludables relacionados con la actividad física.	Haces estiramientos o pausas activas cuando estás mucho tiempo sentado.
			Conoces diferentes juegos o deportes y sabes cómo ayudan a tu salud.
			Sabes que hacer ejercicio también ayuda a estar de buen humor.
	Dimensión Social.	Nivel de interacción social durante actividades físicas.	Te llevas bien con tus compañeros cuando hacen juegos o deportes juntos.
		Participación en sesiones de actividad física escolar.	Te gusta ayudar y colaborar con tu equipo en los juegos o deportes.
		Influencia del entorno familiar y social en la práctica de ejercicio.	Tu familia te apoya para que hagas ejercicio fuera de la escuela.
			Tus amigos te animan a jugar o hacer ejercicio contigo.
			Te gusta jugar con tus compañeros en la clase de Educación Física.
	Factor Ambiental.	Disponibilidad de espacios adecuados para la actividad física.	Tienes lugares seguros como parques o canchas para hacer ejercicio.
			Usas el parque, la cancha o la ciclovía para moverte o hacer deporte.
		Accesibilidad y seguridad de los espacios para la práctica deportiva	Es fácil hacer ejercicio donde vives o te resulta difícil por el lugar.
		Uso responsable y conservación del entorno durante actividades.	Sabes que es importante cuidar los parques y canchas donde jugamos.
Cuando haces ejercicio, cuidas los espacios y los materiales deportivos.			


Anexos 8

Instrumento de Recolección de Datos




FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO






Instrucciones:
Lee cuidadosamente cada afirmación y marca con "x" la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo o frecuencia. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Toda la información será confidencial.

Escala de valoración:





VALOR	SIGNIFICATIVO
1	Siempre
2	A veces
3	Nunca



CUESTIONARIO

N°	AFIRMACIONES	1	2	3
1	Sabes que hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y también a sentirte bien.	Siempre <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	Nunca <input type="checkbox"/>
2	Participas con ganas en las clases de Educación Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Haces estiramientos o pausas activas cuando estás mucho tiempo sentado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Conoces diferentes juegos o deportes y sabes cómo ayudan a tu salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Sabes que hacer ejercicio también ayuda a estar de buen humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Te llevas bien con tus compañeros cuando hacen juegos o deportes juntos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Te gusta ayudar y colaborar con tu equipo en los juegos o deportes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Tu familia te apoya para que hagas ejercicio fuera de la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Tus amigos te animan a jugar o hacer ejercicio contigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Te gusta jugar con tus compañeros en la clase de Educación Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Tienes lugares seguros como parques o canchas para hacer ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Usas el parque, la cancha o la ciclovía para moverte o hacer deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Es fácil hacer ejercicio donde vives o te resulta difícil por el lugar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Sabes que es importante cuidar los parques y canchas donde jugamos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Cuando haces ejercicio, cuidas los espacios y los materiales deportivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexos 9

Validación por juicio de experto



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad Física y Salud en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 38276 mx/p

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				✓
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				✓
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				✓

PROMEDIO DE VALORACION

95

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

Nombres y Apellidos	Walter Campuzano Gonzalez	DNI	28272822
Título Profesional	Lic. Educ. Secundaria		
Especialidad	Filosofía, Psicología ASE		
Grado Académico	Magister		
Mención	Psicología Educativa		

Lugar y Fecha: Huanta, Abril 2025



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**

FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad Física y Salud en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 38276 mx/p

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: ficha de observación

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACION

95

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

Nombres y Apellidos	Frida Mayhua Guispe	DNI	43499113
Título Profesional	Licenciada en Educación		
Especialidad	Educación Inicial		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Huanta, Abril 2025

Anexos 10

Prueba de confiabilidad de instrumento

Estadísticas de total de elemento					
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	27,55	42,185	,770	,832	,856
VAR00002	27,52	46,116	,509	,792	,869
VAR00003	27,28	45,564	,501	,812	,870
VAR00004	27,52	45,616	,520	,926	,869
VAR00005	27,34	46,877	,366	,836	,876
VAR00006	27,48	45,330	,525	,725	,868
VAR00007	27,24	45,475	,497	,864	,870
VAR00008	27,45	44,042	,594	,829	,865
VAR00009	27,52	44,830	,525	,832	,869
VAR00010	27,24	46,190	,501	,870	,870
VAR00011	27,52	46,473	,431	,801	,873
VAR00012	27,34	44,591	,557	,902	,867
VAR00013	27,48	46,616	,396	,749	,874
VAR00014	27,34	42,234	,708	,771	,859
VAR00015	27,48	45,259	,497	,674	,870

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,875	,868	15

Anexos 81

Matriz de datos

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD																				
ESTUDIANTES	ASPECTO EDUCATIVO						ASPECTO SOCIAL						ASPECTO AMBIENTAL						SUMA TOTAL	
	ITEMS1	ITEMS2	ITEMS3	ITEMS4	ITEMS5	TOTAL	ITEMS1	ITEMS2	ITEMS3	ITEMS4	ITEMS5	TOTAL	ITEMS1	ITEMS2	ITEMS3	ITEMS4	ITEMS5	TOTAL		
1	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	
2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
3	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
4	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
5	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	
6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
7	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
8	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
9	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	
10	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
11	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
12	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
13	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
14	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
15	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
16	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	
17	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15	45	
18	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
19	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
20	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
21	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
22	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
23	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
24	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
25	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
26	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
27	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	
28	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	30	
29	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	15	

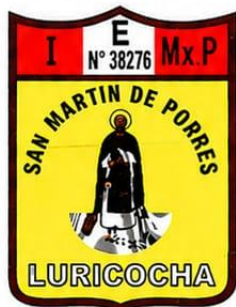
LEYENDA	
NUNCA	1
A VECES	2
SIEMPRE	3

NIVELES Y RANGOS
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ASPECTO EDUCATIVO
ASPECTO SOCIAL
ASPECTO AMBIENTAL

BAREMO		
NUNCA (Puntaje Bajo)	A VECES (Puntaje Medio)	SIEMPRE (Puntaje Alto)
(1-15)	(16-30)	(31-45)
(1-5)	(6-10)	(11-15)
(1-5)	(6-10)	(11-15)
(1-5)	(6-10)	(11-15)

Anexos 12

Carta de autorización emitida por la I.E que autoriza la aplicación de la investigación



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN



Que, a **Neiser Urriburu Vargas**, identificado con DNI N.º 71591406, se le autoriza realizar la aplicación de su proyecto de investigación para optar el grado de bachiller, titulado: **“Actividad Física y Salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa “San Martín de Porres” – Luricocha, 2025”**.

La presente autorización acredita el desarrollo y ejecución del proyecto de investigación en la mencionada institución educativa.

Se expide la presente para los fines que estime conveniente.

Luricocha, 12 de mayo de 2026.



Directon(a)

I.E. “San Martín de Porres” – Luricocha

Anexo 13

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

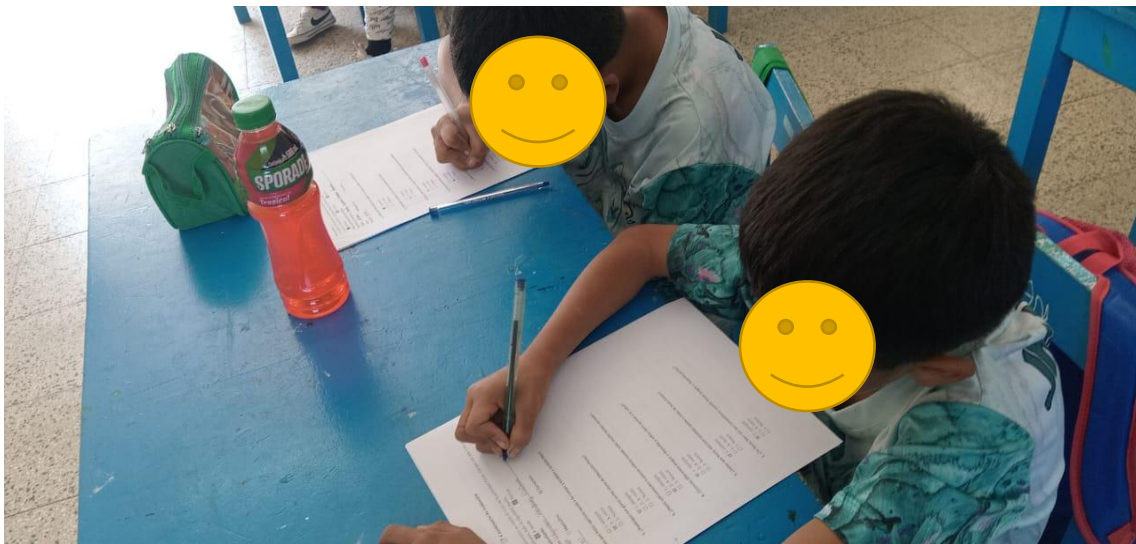
Estudiantes del cuarto grado "A" realizando el proceso de encuesta



Nota:En este proceso los estudiantes responde las preguntas de la encuesta

Fotografía 2

Estudiantes del cuarto grado "A" vizualizando las preguntas de la encuesta



Nota:En este proceso los estudiantes marcan las alternavitas correctas de la encuesta