

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes” – Huanta, 2025

Para Obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

RODRIGUEZ VALENCIA, Magaly

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0219-5648>

ASESOR

Dr. CANGANA CANCHARI, Walter

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 6:00 P.M. del 21 DE JULIO DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “ESMERALDA DE LOS ANDES” – HUANTA, 2025** Línea de investigación: **ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVOS**, presentado por la egresada **RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY** con código de matrícula **74030661**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00469-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0470-2026-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: APROBADA

La **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTA** 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
DIRECTOR GENERAL
vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	21	07	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILLCA 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 00469-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA		
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00470-2026-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	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:	
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ESMERALDA DE LOS ANDES" – HUANTA, 2025	
LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVOS

FECHA	21 / 07 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
74030661	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	14	15	13	14



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO


Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

vº Bº 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° 0249-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ESMERALDA DE LOS ANDES" – HUANTA, 2025"**, presentado por la egresada **Rodriguez Valencia, Magaly**, del Programa de Estudios de Educación Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **18%** 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/1HP_JL4mM8IMdnPfQ-0b48dxDp_cAzrOi?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1HP_JL4mM8IMdnPfQ-0b48dxDp_cAzrOi?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, 18 de septiembre de 2026

Tec. Prof. José Luis Becerra Pino
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

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

Validaciones JSCO

RODRIGUEZ VALENCIA, Magaly B Rev.docx



223 RODRIGUEZ VALENCIA, Magaly B



Validaciones JOSACO 2026



Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Caverro Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3651128380

38 páginas

Fecha de entrega

16 sep 2026, 12:37 p.m. GMT-5

10.668 palabras

59.343 caracteres

Fecha de descarga

18 sep 2026, 10:44 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

RODRIGUEZ_VALENCIA_Magaly_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

87,4 KB

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 8%  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

19%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
8%	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.eespjsco.edu.pe	8%
2	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	5%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
4	Internet	repositorio.unap.edu.pe	2%
5	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
6	Internet	dspace.ups.edu.ec	<1%
7	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad Ricardo Palma	<1%

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes” – Huanta, 2025

Para Obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

RODRIGUEZ VALENCIA, Magaly

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0219-5648>

ASESOR

Dr. CANGANA CANCHARI, Walter

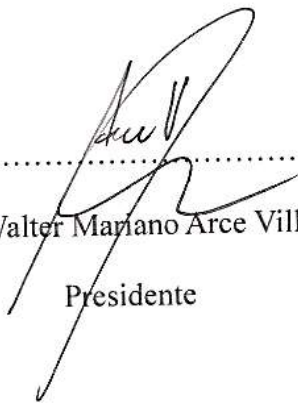
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8382-8537>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

HUANTA – AYACUCHO – PERÚ

2026



.....

Dr. Walter Mariano Arce Villar

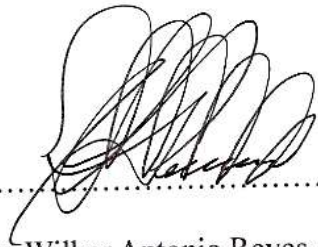
Presidente



.....

Mg. Freddy Roland Pineda Tapia

Secretario



.....

Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo

Vocal

A mis queridos padres, Luz Marcelina Valencia Garagundo y Tomas Rodríguez Chávez, y a mis hermanos, por su apoyo incondicional a lo largo de mi proceso de formación y aprendizaje. A mis Maestros, por los conocimientos, orientaciones y valores inculcados durante mi estadía en la Escuela de Educación, los cuales han sido fundamentales en mi desarrollo profesional y personal.

Magaly

AGRADECIMIENTOS

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caverro Ovalle” por brindarme un acogedor espacio en sus aulas, permitiéndome estudiar esta noble carrera y consolidándose como alma mater de la educación en nuestra región, formando docentes con sólidos principios para mejorar la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes en nuestra provincia.

A los docentes del programa de estudios de Educación Física, quienes desempeñaron un papel fundamental en mi formación profesional, compartiendo su enseñanza, métodos, dinámicas y conocimientos con dedicación.

Extiendo un agradecimiento especial al asesor Dr. Walter Cangana Canchari, por guiarme con sus valiosos consejos, conocimientos, paciencia y motivación incondicional. Su apoyo incondicional, fue esencial para la culminación del trabajo.

Finalmente, agradezco a la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes”, a su director, docentes, estudiantes y padres de familia por brindarme la oportunidad de realizar mis prácticas, permitiéndome compartir aprendizajes que fortalecerán mi carrera profesional.

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado, tengo el honor de presentar la tesis titulada “Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025”. Con objetivo es determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. Así mismo, en cumplimiento al Reglamento de investigación de grados y títulos de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle “de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos para su aprobación.

La autora

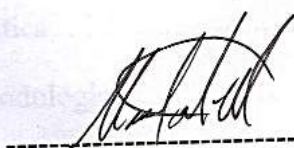
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Magaly Rodríguez Valencia, identificada con DNI N.º 74030661, egresada del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, con la investigación titulada: *"Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025"*, al amparo de la Ley N.º 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas, 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, son reales y no han sido falseados totalmente.
- 4 En caso de detectarse fraude, plagio, auto plagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Sí, 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, 12 de abril de 2026



MAGALY RODRIGUEZ VALENCIA

DNI N.º 74030661



INDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	xi
PRESENTACIÓN	xii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD.....	xiii
ÍNDICE GENERAL.....	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE ANEXOS	xvii
ÍNDICE DE TABLAS	xvii
RESUMEN.....	xix
ABSTRACT	xx
PISI QILLQA	xxi
INTRODUCCIÓN.....	xxii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Descripción del problema.....	24
1.2	Formulación del Problema.....	26
1.2.1	Problema General.....	26
1.2.2	Problemas Específicos.....	26
1.3	Justificación de la Investigación.....	26
1.3.1	Justificación Teórica.....	26
1.3.2	Justificación Práctica.....	27
1.3.3	Justificación Metodológica	27
1.4	Objetivos de la Investigación	27
1.4.1	Objetivo General	27
1.4.2	Objetivos Específicos.....	28

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1	Antecedentes del Problema	29
2.1.1	Antecedente Internacional.....	29

2.1.2	Antecedentes Nacionales.....	29
2.1.3	Antecedentes Regionales y Locales	31
2.2	Bases Teóricas	35
2.2.1	Actividad Física.....	35
2.3	Definición de Términos Básicos.....	39
2.4	Variables de la Investigación	40
2.4.1	Definiciones Operacionalización de las Variables de Estudio	40
2.5	Operacionalización de las Variables de Estudio	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Enfoque de Investigación	43
3.2	Tipo y Nivel de Investigación.....	43
3.2.1	Tipo	43
3.2.2	Nivel	43
3.3	Método de Estudio.....	44
3.3.1	Método Descriptivo.....	44
3.3.2	Método Estadístico	44
3.4	Diseños de Investigación	44
3.5	Población y Muestra	45
3.5.1	Población	45
3.5.2	Muestra	45
3.5.3	Criterios de Selección de la Muestra.....	46
3.6	Técnicas de Muestreo	46
3.7	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	46
3.7.1	Técnica	46
3.7.2	Instrumento	47
3.8	Validez y Confiabilidad	47

3.8.1	Validez	47
3.8.2	Confiabilidad.....	48
3.9	Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.....	49
3.9.1	Estadística Descriptiva	49
3.10	Aspectos Éticos.....	49

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1	Presentación y Descripción de los Resultados	51
4.1.1	A Nivel Descriptivo.....	51
4.2	Discusión de Resultados.....	54
	CONCLUSIONES.....	58
	RECOMENDACIONES	59
	REFERENCIAS	60
	ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. R.D. de aprobación del proyecto de investigación	66
Anexo 2. R.D. de expedito de tesis	72
Anexo 3. R.D. de fecha de sustentación de tesis	76
Anexo 4. R.D. de nominación de jurados de sustentación de tesis	78
Anexo 5. Matriz de consistencia	80
Anexo 6. Matriz de operacionalización de variables.....	82
Anexo 7 Matriz instrumental.....	84
Anexo 8. Instrumentos de recolección de datos	87
Anexo 9. Informe de opinión de expertos	90
Anexo 10 Prueba de fiabilidad	93
Anexo 11. Matriz de datos.....	94
Anexo 12. carta de autorización de aplicación de trabajo de investigación	95
Anexo 13. Evidencias fotográficas.....	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población total de estudiantes.....	45
Tabla 2 Muestra total de estudiantes	45
Tabla 3 Matriz de validación del instrumento de investigación	48
Tabla 4 Resultado de la prueba estadística de fiabilidad.....	49
Tabla 5 Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria.....	51
Tabla 6 Nivel de frecuencia de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria.....	52
Tabla 7 Nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria.....	52
Tabla 8 Nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria.....	53
Tabla 9 Nivel del tipo de actividad física practicada por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria	54

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025”. Metodológicamente, la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel descriptivo simple y con un diseño no experimental. La población estuvo conformada por 103 estudiantes del quinto grado de educación secundaria, de los cuales se seleccionó una muestra de 25 estudiantes, seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se empleó la técnica de encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario. Los datos recolectados fueron organizados en tablas de frecuencias y gráficos estadísticos, y procesados con el software estadístico SPSS versión 25. En conclusión, se determinó que el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025 presenta predominio en el nivel alto. Lo cual indica que los estudiantes realizan de manera frecuente las actividades físicas, mantienen una adecuada duración, ejecutan ejercicios de alta intensidad y participan en diferentes tipos de actividad física. Sin embargo, también se evidenció un grupo de estudiantes encuestados que se ubican en los niveles bajo y medio, por lo que resulta necesario fortalecer mediante el uso de estrategias que desarrollen actividades físicas.

Palabras Clave. actividad física, frecuencia, duración, intensidad, tipo de actividad.

ABSTRACT

This research aimed to determine the level of physical activity among fifth grade secondary school students at the Esmeralda de los Andes Educational Institution in Huanta, 2025. Methodologically, the research employed a quantitative approach, was basic in nature, descriptively simple, and used a non-experimental design. The population consisted of 103 fifth-grade secondary school students, from which a sample of 25 students was selected using non-probability convenience sampling. Data was collected through a survey using a questionnaire. The collected data were organized into frequency tables and statistical graphs and processed using SPSS version 25 statistical software. In conclusion, the study determined that the level of physical activity among fifth-grade secondary school students at the Esmeralda de los Andes Educational Institution in Huanta, 2025, is predominantly high. This indicates that the students frequently engage in physical activities and maintain an adequate level of physical activity. During this time, they perform high-intensity exercises and participate in different types of physical activity. However, a group of surveyed students was also found to be at low and medium levels, highlighting the need to strengthen their physical activity through strategies that promote it.

Keywords. physical activity, frequency, duration, intensity, type of activity.

PISI QILLQA

Kay llamkay maskayqa, Huanta llaqtapi Esmeralda de los Andes yachay wasipi, pichqa ñiqipi yachakuqkunapa nivel de actividad física nisqa yachayta maskarqa, 2025. Metodológicamente, kay llamkayqa enfoque cuantitativo nisqatam servichikurqa, naturalezapi básica nisqa, descriptivamente simple, hinaspapas diseño mana experimental nisqatapas servichikurqa. Población nisqapiqa 103 pichqa ñiqipi yachakunam karqaku, chaymantam 25 yachakuqkunamanta muestra akllasqa karqa, muestreo de conveniencia no probabilidad nisqawan. Willakuykunata huñurqaku tapukuywan tapukuywan. Chay huñusqa willakuykunaqa tablas de frecuencia nisqapi, gráficos estadísticos nisqapipas organizasqam karqa, chaymantam software estadístico SPSS versión 25 nisqawan ruwasqa karqa. Tukuchinkapak, kay yachayka rikuchirka, kay Institución Educativa Esmeralda de los Andes Huanta llaktapi, 2025 watapi, pichka ñiqipi yachakukkunapak nivel de actividad física, astawan hatun kasqata. Kaymi qawarichin yachakuqkuna sapa kuti aychapi ruwaykunata ruwasqankuta, chaynallataqmi allin nivel de actividad física nisqatapas waqaychasqankuta. Chay tiempopiqa ancha kallpauq ejerciciokunatan ruwanku, imaymana cuerponkupitaq participanku. Ichaqa, huk qutu tapusqa yachakuqkuna tarikullarqankutaq pisi chanta chawpi niveles nisqapi kasqankuta, chaywanmi rikuchirqanku aychap ruwayninkuta kallpachananku kasqanmanta, chayta kallpachaq estrategias nisqawan.

Sapaq Simikuna. aychapi ruway, sapa kuti, hayka pacha, kallpa, ima ruway.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el problema de la actividad física resulta preocupante, ya que se estima que uno de cada cuatro adultos y más del 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. En este contexto, dicho problema se ha relacionado con la urbanización, el aumento del uso de tecnologías y la disminución de espacios públicos seguros destinados a la práctica de actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

En el contexto nacional, diversos estudios muestran niveles insuficientes de actividad física en los estudiantes. En Puno, Alave (2024) encontró que el 48% de los estudiantes presenta una aptitud física media, mientras que el 33% destaca por tener una condición física buena. Sin embargo, el 18% de los evaluados presenta un nivel insuficiente de condición física, lo cual resulta una situación alarmante, ya que indica la carencia de actividad física y su influencia en la salud de los estudiantes.

En cuanto a la conceptualización, Terreros et al. (2009) definen la actividad física como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico. De manera complementaria, Guevara (2024) señala que la actividad física comprende todas aquellas actividades que realizan a lo largo del día en los cuales se consume energía a través del movimiento corporal, incluye actividades cotidianas, como caminar, limpiar, bailar y jugar.

En este sentido, la actividad física es un componente importante para el desarrollo integral de los estudiantes, debido a su impacto en la salud física. Por ende, la presente investigación objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto

grado “B” de educación secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes”- Huanta, 2025.

El presente trabajo de investigación está estructurado en cuatro capítulos: El capítulo I comprende el planteamiento del problema, donde se desarrolla la descripción del problema, formulación del problema, objetivos y justificación del estudio. El capítulo II presenta el marco teórico, se incluyen antecedentes de la investigación, bases teóricas de la variable y la definición de términos básicos.

El Capítulo III detalla la metodología de la investigación, considerando el enfoque, tipo, nivel, método, diseño del estudio, así como la población, muestra, métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos y el procesamiento estadístico. El capítulo IV expone los resultados, obtenidos a nivel descriptivo, concluyendo con la discusión de los hallazgos.

Finalmente, se presentan las conclusiones, las cuales responden a los objetivos formulados en la investigación. Así como las recomendaciones derivadas de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

A nivel mundial, el problema de la actividad física resulta preocupante, ya que se estima que uno de cada cuatro adultos y más del 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. En este contexto, dicho problema se ha relacionado con la urbanización, el aumento del uso de tecnologías y la disminución de espacios públicos seguros destinados a la práctica de actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

En Colombia, Ruiz et al. (2017) demostraron que el 66.6% de los estudiantes presentan una actitud baja respecto a la actividad física, mientras que en el 33.3% evidencia una actividad física medio. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes no realizan actividad física con frecuencia. En consecuencia, este problema es preocupante, debido a que muchos estudiantes presentan sobrepeso y obesidad.

En el Perú, según estudios realizados en Puno, Alave (2024) evidenció que el 48% de los estudiantes presenta una aptitud física media, mientras que el 33% destaca por tener una condición física buena. Sin embargo, el 18% de los evaluados presenta un nivel insuficiente de condición física, lo cual resulta una situación alarmante, ya que indica la carencia de actividad física y su influencia en la salud de los estudiantes.

De manera similar, en el departamento de Arequipa, los resultados evidenciaron que el 80% de los estudiantes del colegio Stanford presenta un nivel bajo de actividad física, el 10% un nivel moderado y solo el 10% un nivel alto de actividad física. Según

los resultados, la muestra estudiada evidenció predominante un nivel bajo de actividad física, lo que aumenta la probabilidad de contraer enfermedades (Jauregui, 2022).

En Ayacucho, la problemática de la actividad física muestra que los escolares se ubican en nivel bajo (25,6%), medio (55,7%) y alto (18,7%). Además, la intensidad de la actividad física se distribuye en nivel bajo (53,5%) medio (49,2%) y alto (7,3%). En relación a la frecuencia de actividad física, esta presenta en nivel bajo (19,8%), medio (55,3%) y alto (29,8%). Respecto al tipo de actividad física, las escolares practican primordialmente vóleybol (22,5%), caminar (16,4%), correr (15,3%), bailar o danzar (11,1%), realizar actividades domésticas (8,8%), jugar fútbol (6,5%), futsal (6,1%) y básquetbol (4,9%). En conclusión, las escolares manifiestan un nivel medio de actividad física (Huallpa & Paquillauri, 2024).

Con respecto con los estudiantes del quinto grado “B” de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes”, se evidencia un nivel bajo de actividad física. Esto se debe a que muchos estudiantes presentan una mala alimentación, deficiencias en la coordinación fina y gruesa, sedentarismo fuera del horario escolar, carencia de hábitos de entrenamiento, problemas posturales, bajo nivel de flexibilidad, agotamiento físico y escaso conocimiento sobre los beneficios de la actividad física.

Entre posibles causas de esta problemática, se diagnostican el consumo excesivo de comida chatarra, la carencia de ejercicios aeróbicos, la inactividad física, la insuficiente estimulación motora desde la infancia, la ausencia de estiramientos, la mala técnica de calentamiento y la baja condición física general.

En cuanto a las consecuencias, la carencia de actividad física ocasiona un menor desarrollo físico, limitado desarrollo de actividades motrices, mayores probabilidades de lesiones durante la práctica de ejercicios, dolores musculares, baja participación en actividades deportivas, dificultades para ejecutar movimientos básicos, fatiga, rechazo hacia la actividad física, incremento de peso y disminución de la capacidad física.

Por lo descrito anteriormente, el presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de frecuencia de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?
- ¿Cuál es el nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?
- ¿Cuál es el nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?
- ¿Cuál es el tipo de actividad física practicada por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?

1.3 Justificación de la Investigación

1.3.1 Justificación Teórica

Desde el punto de vista teórico, la presente investigación se justifica, porque a pesar de la existencia de estudios relacionados con la actividad física, no se han encontrado investigaciones específicas que evalúen el nivel de actividad física en estudiantes de la provincia de Huanta, departamento Ayacucho. En ese sentido, el estudio contribuirá a llenar un vacío en el conocimiento científico sobre esta problemática.

Asimismo, el desarrollo de marco teórico, sustentado en antecedentes organizados de manera sistemática, un marco conceptual de la variable, enfoques claramente bien definidos y sus respectivas conclusiones, permitirá generar conocimientos teóricos relevantes en relación con la actividad física en estudiantes. En síntesis, esta investigación constituye a ser una contribución teórico significativo en este campo, estableciéndose como referente para futuras investigaciones.

1.3.2 Justificación Práctica

Desde el enfoque práctico, los resultados de esta investigación aportarán información relevante para los educadores, ya que permitirán saber sobre el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta. En consecuencia, esta información será fundamental para la planificación de estrategias pertinentes a mejorar la condición física de los estudiantes.

De la misma manera, los hallazgos serán de gran utilidad para los padres de familia, quienes, a partir de los resultados, podrán tomar medidas orientadas a fortalecer los hábitos de actividad física.

1.3.3 Justificación Metodológica

Desde el punto de vista metodológico, el presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, ya que su finalidad es medir de una manera objetiva el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria, mediante una entrevista.

Este enfoque adoptado facilita la cuantificación de los resultados y su respectivo análisis estadístico, lo que permite arribar a conclusiones válidas y generalizables. Asimismo, la investigación corresponde al tipo básico, ya que busca comprender un fenómeno educativo sin una intervención directa.

En cuanto a las técnicas e instrumentos, emplea la encuesta por ser la más pertinente para el estudio de actividad física presentada en los estudiantes. Como instrumento se utiliza un cuestionario para recolectar la información, el cual garantiza la validez y confiabilidad en la recolección de los datos.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de frecuencia de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025.
- Determinar el nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025.
- Determinar el nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025.
- Determinar el tipo de actividad física que practican los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema

2.1.1 Antecedente Internacional

Bojorque (2022), en su tesis titulada *Nivel de actividad física en los estudiantes de segundo año de la carrera de medicina de la universidad de cuenca durante la pandemia de COVID- 19*, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes. Metodológicamente, la investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 109 estudiantes, de los cuales 46 fueron varones y 63 mujeres. Para la recolección de datos, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, compuesto por siete preguntas. Los resultados demostraron que el 86% de los estudiantes manifestaron estar sentado entre 4 a 8 horas diarias; de los cuales, el 68,25% correspondía a mujeres y el 63,4% a varones. Asimismo, desde la percepción de los estudiantes, el 46,85% manifestó realizar actividad física vigorosa, el 52,3% moderada y el 89% actividades como caminar. En concordancia con estos resultados, se demostró que la mayoría de los estudiantes realizaba entre 0 a 60 minutos. En conclusión, la actividad física de los estudiantes del segundo año de la mencionada universidad se vio afectada.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Morales (2024), en su tesis titulada *Nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota, ubicada en una zona rural de la provincia de Chucuito, Juli*, tuvo como objetivo describir el nivel de actividad física de

los estudiantes. La investigación metodológicamente correspondió a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con un diseño de corte transversal. La muestra de estudio estuvo conformada de 112 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años, seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. Como instrumento, se empleó el cuestionario para medir el nivel de actividad física. Para el análisis, se utilizó el análisis porcentual descriptivo, agrupando las respuestas según las preguntas del cuestionario y su protocolo de evaluación. Los resultados muestran que el 87,5 % de los estudiantes practicaba actividad física de manera moderada, el 8,0 % de forma vigorosa, el 3,6 % presentaba niveles bajos o deficientes y el 0,9 % un nivel leve. En relación con la frecuencia de la actividad física, el 56% de los estudiantes mantenía una frecuencia alta, el 31,2% moderada, el 14,7% excepcionalmente alta y el 0,9% no practicaba actividad física. Asimismo, concorde a la duración de la actividad física, el 3,6% de los estudiantes realizaba menos de 10 minutos diarios, el 41,4% entre 10 y 30 minutos, el 45% entre 30 a 40 minutos y el 10,8% más de 40 minutos. Por otro lado, respecto a la intensidad de actividad física, el 63% presentó una un nivel bajo, el 12% moderado y el 26% alto. Finalmente, en relación con el tipo de actividad física, el 2,7% de los estudiantes no practicaba ninguna actividad, el 4,4% realizaba actividades artísticas, el 34,8% recreativas, el 17,9% laborales y el 40,2% deportivas.

Alave (2024), en su tesis titulada *Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, Puno, 2023* tuvo como objetivo principal identificar el nivel de actividad física en los estudiantes. La metodología empleada correspondió a un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con un diseño descriptivo. La población estuvo conformada por 160 estudiantes, incluyendo a la totalidad de estudiantes del colegio San Antonio de Padua. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento se utilizó el Cuestionario de Nivel de Actividad Física. Los resultados revelaron que el 35,6% de los estudiantes presentaba un nivel alto de actividad física; de los cuales, los estudiantes del 4to grado eran quienes lo realizaban con mayor frecuencia, seguido por los estudiantes del 3er grado. Además, el 45% de los estudiantes presentó un nivel moderado de actividad física; dentro de este grupo, el 12,5% correspondía al quinto grado, seguido por los estudiantes del 3er grado (10,6%), mientras que los del segundo y primer grado registraron menores porcentajes. Por otro lado, el 19,4% de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física; de estos, el 6,3% correspondía en primer grado. En

conclusión, el estudio evidenció la necesidad de promover programas de actividad física que incentiven a los estudiantes con niveles bajos a aumentar su participación.

Alfaro (2023), en sus tesis titulado *Actividad física en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19 en estudiantes de la Institución Educativa 7 de junio, San Marcos De Rocchac Pampas Huancavelica*, tuvo como objetivo general establecer el nivel de actividad física en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de dicha institución educativa. Desde el punto de vista metodológico, esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo de básico y con un nivel descriptivo. La población estuvo constituida por 220 estudiantes de la Institución 7 de junio, ubicada en la localidad de San Marcos de Rocchac- Pampas- Huancavelica. La muestra estuvo conformada por 62 estudiantes, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. En cuanto a los resultados, se determinó que los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de actividad física durante las clases no presenciales en el contexto de la pandemia COVID-19.

Arroyo y Gonzalo (2021), en su tesis titulada *La actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú*, tuvieron como objetivo general determinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes. Desde el punto de vista metodológico, la investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un nivel descriptivo correlacional, fundamentado en método científico. La población estuvo constituida por 231 estudiantes, mientras que la muestra estuvo integrada por 44 estudiantes del IX semestre, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. En cuanto a los resultados, el análisis estadístico evidenció una correlacional entre la variable la actividad física y la variable sedentarismo. El coeficiente de correlación resultó ser negativa alta (-0,790), además la sig. bilateral resultó ser menor a (0,05) lo que confirma la existencia de una relación estadísticamente significativa.

2.1.3 Antecedentes Regionales y Locales

Zamora (2025), en su tesis titulada: *Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025* tuvo como objetivo describir el nivel de actividad física en estudiantes de educación secundaria. Metodológicamente, la investigación adoptó un enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo y diseño descriptivo transeccional. La muestra fue censal y

estuvo conformada por 111 estudiantes del 1.º al quinto grado de educación secundaria. Para la recolección de datos, se empleó el PAQ-A, el cual presentó una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.868, permitiendo medir el tipo, la intensidad y frecuencia de la actividad física. En cuanto a los resultados, se observó una clara preferencia por los deportes colectivos promovidos en el contexto escolar, destacando el vóleybol (27,0%) y el fútbol (25,2%) como las actividades más frecuentes. Asimismo, el fútbol (7.2%), correr (6.3%) y caminar por tiempo prolongado (9.0%) también evidenciaron una participación relevante. Por otro lado, se identificó que caminar al colegio fue una actividad frecuente en el 74,8% de los estudiantes, especialmente en las primeras horas de la mañana. En relación con la continuidad semanal, el 55.9% realizó actividad física tanto los sábados como los domingos. Además, la mayoría de los escolares presentó un nivel moderado de actividad física, tanto durante la clase de Educación Física (59,5%) como después del colegio (41,4%) y en horario matutino (50,5%). Finalmente, se concluyó que los estudiantes presentan un nivel moderado de actividad física. Los hallazgos evidenciaron una clara inclinación hacia la práctica de deportes colectivos, especialmente el vóleybol. Asimismo, prácticas cotidianas como caminar al colegio contribuyeron significativamente a la frecuencia semanal de actividad física.

Huallpa y Paquillauri (2024), en su tesis titulada *Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho – 2023*, tuvieron como objetivo principal describir las características de la práctica de actividad física en escolares de sexo femenino. Metodológicamente, la investigación correspondió a un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, con un diseño transeccional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 262 escolares de sexo femenino de primero a quinto grado de educación secundaria, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se aplicó el “Cuestionario de Actividad Física (PAQ-A). En cuanto a los resultados descriptivos, se evidencio que, a nivel general el 25,6% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo de actividad física, el 55,7% en un nivel medio y el 18,7% en un nivel alto. Respecto a la intensidad de la actividad física, el 53,5% se ubicó en un nivel bajo, el 49,2% en un nivel medio y el 7,3% en un nivel alto. En relación con la frecuencia de actividad física, el 19,8% presento un nivel bajo, el 55,3% en un nivel medio y el 29.8% en un nivel alto. Asimismo, en cuanto al tipo de actividad física practicada, se observó una preferencia por el vóleybol (22,5%), seguido de caminar

(16,4%), correr (15,3%), bailar o danzar (11,1%), realizar actividades domésticas (8,8%), jugar fútbol (6,5%), jugar futsal (6,1%), y el básquetbol (4,9%). Finalmente, se concluyó que las escolares presentan un nivel medio de actividad física.

Canchari y Escriba (2024), en su tesis titulada *Nivel de actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes del segundo año de educación secundaria de la institución educativa Mariscal Cáceres-Ayacucho 2022*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes del segundo año de educación secundaria. Metodológicamente, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y nivel correlacional, se utilizó el método hipotético deductivo y diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 73 estudiantes del segundo grado de educación secundaria, seleccionado mediante muestreo no probabilístico intencional. Para medir la variable actividad física se aplicó el IPAQ-C y para el índice de masa corporal se empleó una balanza y tallímetro. Los resultados descriptivos expresaron que, en el nivel de actividad física, el 61,6% de estudiantes se ubican en nivel medio, el 26% en nivel bajo y el 12,3% en nivel alto. En cuanto al Índice de masa corporal, el 60,9% se encontraron en condición normal, el 17% con peso bajo y el 12,3% con sobrepeso; no se encontró casos de obesidad. Los resultados inferenciales demostraron que existe una correlación negativa baja (Rho de Spearman de $-.310$) y significativa ($p = ,008$) entre el nivel de actividad física y el índice de masa corporal.

Quichca y Soca (2024), en su la tesis titulada *Actividad física y la salud mental en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2024* tuvieron como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de secundaria. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 160 estudiantes de quinto de secundaria, de los cuales se seleccionó una muestra de 140 mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron la Escala de Actividad Física en Adolescentes (EAPA) y la Escala de Salud Mental en Adolescentes (ESMA). Los resultados revelaron que existe una relación significativa, directa y de magnitud moderada entre las variables actividad física y salud mental en los estudiantes examinados ($p = .000 < .05$; $r = .533$). Del mismo modo, se encontró que el

64,3% de los estudiantes presentaron un nivel medio de actividad física y el 50,0% un nivel alto de salud mental.

Alanya y Escriba (2024), en su tesis titulada *Nivel de actividad física y la actitud hacia la natación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho – 2023*, tuvieron como objetivo principal establecer la relación entre el nivel de actividad física y la actitud hacia la natación en estudiantes de educación física. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel descriptivo correlacional, empleándose el método hipotético deductivo. La muestra estuvo compuesta por 65 estudiantes, seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico. Para medición de la variable nivel de actividad física se empleó como instrumento el IPAQ versión corta y la Escala de actitudes hacia la natación (EAHN). Los resultados descriptivos evidenciaron que el 66,2% de estudiantes presentó un nivel alto de actividad física, mientras que el 52,3% mostro una actitud buena hacia la natación. Además, se observó que el 97,1% de los estudiantes con actitud buena hacia la natación presentaron un nivel alto de actividad física, evidenciando una correlación moderada. Se concluyó que existe una relación significativa moderada entre el nivel de actividad física y la actitud hacia la natación ($Rho\ 0,684$ y $p = 0.000$).

Alarcón y Loaysa (2024), en su tesis titulada *Nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024*, tuvieron como objetivo describir la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel correlacional, y diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 134 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta; como instrumentos se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la primera variable y el WHOQOL-BREF para la segunda. Los resultados evidenciaron un coeficiente de relación 0,545 ($p > 0,05$), lo que se indica la ausencia de la relación entre variables. Además, en las hipótesis específicas se obtuvieron correlaciones de $r = 0,323$, $r = 0,988$, $r = 0,085$ y $r = 0,424$, respectivamente que tampoco alcanzaron significancia estadística. En consecuencia, se concluyó que no existe relación significativa entre variables y dimensiones de la segunda, Por ende, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula.

Jauregui (2022), en su tesis titulada *Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021* tuvo como objetivo general determinar el nivel de actividad física en los estudiantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, con nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 66 estudiantes. Para la recolección de datos se empleó como instrumento un cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes. Los resultados mostraron que el 80% de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, el 10% moderada, y el 10% un nivel alto. En conclusión, se determinó que predominó un nivel bajo de actividad física en los estudiantes de mencionada institución.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física se define como “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, con el siguiente consumo de energía” (p. 13).

En la misma línea, Terreros et al. (2009) la definen como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. “Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico” (p. 4).

Por su parte, Guevara (2024) señala que la actividad física comprende “todas aquellas actividades que realizan a lo largo del día en los cuales se consume energía a través del movimiento corporal” (p. 2). En este sentido, incluye actividades cotidianas, como caminar, limpiar, bailar y jugar.

De igual forma, la Organización Mundial de Salud (2020) reafirma que la actividad física abarca movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, esto incluye actividades ejecutadas al momento de trabajar, jugar y viajar. El concepto presentado reconoce los diferentes contextos en los que se puede hacer la actividad física, dando énfasis en su aplicación diaria.

En síntesis, las definiciones revisadas coinciden en señalar que la actividad física comprende diferentes movimientos corporales que implican gasto energético, siendo fundamental para la salud de las personas.

Dimensiones de la Actividad Física. La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, dando influencias de una manera positiva en su salud física y bienestar emocional. En ese sentido, resulta importante comprender las diferentes dimensiones que compone la actividad física. La Organización Mundial de Salud (2020), identifica cuatro dimensiones fundamentales de la actividad física: frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.

Frecuencia. Se refiere a la regularidad que una persona participa en actividades físicas durante un periodo determinado, ya sea en días o semanas. Constituye un componente principal para garantizar que el cuerpo reciba estímulo regular y suficiente para mejorar la condición física y mental. Desde la postura de la Organización Mundial de la Salud (2020), se recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad, moderada y vigorosa, el cual es una frecuencia adecuada para obtener beneficios en la salud.

Duración. Se refiere al tiempo total dedicado a la realización de actividad física en cada ejercicio, el cual es medida en minutos u horas. La duración pertinente depende de tipo e intensidad de actividad realizada, ya que algunas necesitan mayor tiempo para alcanzar los beneficios. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), se recomienda acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa, el cual proporciona beneficios grandiosos para la salud.

Intensidad. Se refiere al grado de esfuerzo realizado durante la actividad física, clasificándose en baja, moderada y alta. Esta dimensión determina la intensidad y el tipo de beneficios que se pueden obtener para la salud. Las actividades de intensidad moderada y vigorosa se asocian con mayores beneficios altos para la salud cardiovascular y salud mental, contribuyendo la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Asimismo, la intensidad puede medir mediante dispositivos que monitorean la frecuencia cardíaca (OMS, 2020).

Tipo de Actividad. Se refiere a las diversas modalidades de actividad física, los cuales se clasifican en actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad y equilibrio. Las actividades aeróbicas, indican ejercicios que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, como caminar, correr y nadar. Por su parte, las actividades de fortalecimiento muscular, están orientadas a incrementar la fuerza y

resistencia muscular, como el levantamiento de pesas. Asimismo, las actividades de flexibilidad y equilibrio, como estiramientos y el yoga, contribuyen a mejorar la movilidad del cuerpo y a prevenir caídas (OMS, 2020).

Teorías que Explican la Actividad Física. La comprensión de los factores que influyen en la participación en la actividad física es esencial para promover comportamientos saludables, especialmente entre los adolescentes. En este contexto, diversas teorías han sido desarrolladas para explicar y predecir el comportamiento relacionado con la actividad física, proporcionando marcos conceptuales que ayudan a identificar los determinantes clave y guiar las intervenciones. A continuación, se presentan las principales teorías que explican la actividad física:

Teoría Social Cognitiva. Enfatiza la influencia recíproca entre el individuo, el comportamiento y el ambiente en la determinación del comportamiento humano. Según esta teoría, la autoeficacia es un determinante crucial de la participación en la actividad física. Los individuos con alta autoeficacia son más propensos a iniciar y mantener comportamientos de actividad física, superando obstáculos y persistiendo en el tiempo (Bandura, 1999). Además, el modelado, la observación de comportamientos de actividad física en otros, y el refuerzo social juegan roles significativos en la adopción de estos comportamientos.

Teoría de la Conducta Planificada. Esta teoría plantea la intención de realizar un comportamiento es el predictor inmediato más fuerte de dicho comportamiento. Dicha intención está influenciada por tres factores: la actitud hacia el comportamiento, las normas subjetivas y el control conductual percibido. En el contexto de la actividad física, si un adolescente tiene una actitud positiva hacia el ejercicio, percibe que personas importantes para él valoran la actividad física y cree que tiene control sobre su capacidad para ejercitarse, es más probable que tenga la intención y, por ende, participe en actividades físicas (Ajzen, 1991).

Importancia de la Actividad Física en la Adolescencia. La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de hábitos saludables que perduran a lo largo de la vida. Durante esta etapa, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente al desarrollo óptimo del sistema cardiovascular, muscular y esquelético (Montenegro, 2021).

Asimismo, la actividad física regular se asocia con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Del mismo modo, se han demostrado que la actividad física tiene beneficios psicológicos importantes, tales como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como la mejora de la autoestima y del bienestar general.

En el ámbito educativo, la actividad física se asocia con un mejor rendimiento académico, debido a que favorece la concentración, la memoria y promueve comportamientos sociales positivos, como la cooperación y el trabajo en equipo (Guimaraes, et al., 2021).

Factores que Influyen la Actividad Física. Existen múltiples factores que influyen en los niveles de actividad física de los adolescentes, los cuales pueden ser de naturaleza individual, social y ambiental. En cuanto a los factores individuales, se encuentran la motivación personal, las actitudes hacia el ejercicio, el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, la autopercepción de la competencia física y el desarrollo de habilidades motoras (Moreno et al, 2024).

Por otro lado, los factores sociales comprenden el apoyo de la familia, los amigos y los profesores, así como la participación en equipos deportivos y actividades escolares. En este sentido, el entorno social desempeña un papel fundamental, ya que cuando se promueve y valora la actividad física, se incrementa la participación en los adolescentes.

Finalmente, los factores ambientales comprenden la disponibilidad y accesibilidad de espacios adecuados para la práctica de actividades físicas, la seguridad del entorno, la calidad de las instalaciones deportivas, las condiciones climáticas y las políticas locales que limitan la práctica de actividad física (Martínez, 2012).

Beneficios Psicológicos de la Actividad Física. Los beneficios psicológicos de la actividad física son numerosos, entre los que destacan la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la autoestima. Además, se ha demostrado su eficacia en la prevención y el tratamiento de trastornos mentales, como la depresión. La participación en actividades físicas también proporciona una sensación de logro y competencia personal. Del mismo modo, el ejercicio en grupo contribuye al fortalecimiento de las habilidades sociales y de relaciones interpersonales. Además, la actividad física regular mejora la calidad del sueño, lo cual es crucial para la salud mental y física (Zandanel, 2022).

Tipos de Actividad Física. Los tipos de actividad física abarcan diversas formas de ejercicio y movimiento que se adaptan a diferentes objetivos y necesidades. En términos generales, incluyen actividades que se enfocan en la competencia, el disfrute y la expresión creativa. Cada tipo ofrece beneficios únicos, ya sea en términos de mejora de la condición física, la reducción del estrés o desarrollo de habilidades artísticas.

Actividad Física Deportiva. Esta actividad requiere una gran cantidad de fuerza, resistencia y estrategia para superar a los demás. Los deportes pueden ser clasificados en diferentes en colectivos (como fútbol y baloncesto), individuales (como el atletismo y el boxeo) y mixtos o de la intervención individual (como el tenis y el golf). Además, estos deportes promueven la disciplina, la perseverancia y el juego limpio (Hernández, et al., 2023).

Actividad Física Recreativa. Se enfoca primordialmente al disfrute y la relajación sin centrarse en la competencia. Estas actividades permiten a las personas experimentar la diversión y la aventura mientras mantienen una buena salud física. La recreación física puede ser individual (caminar, correr) o grupal (fútbol, voleibol), y se puede realizar en entornos naturales (parques, bosques) o urbanos (pistas de running, gimnasios (Díaz et al. 2016).

Actividad Física Artística. Se enfoca en la expresión corporal, la creatividad a través del movimiento. Este tipo de actividad combinan habilidades técnicas con elementos estéticos. Ejemplos de ello son la danza, la acrobacia y la gimnasia, las cuáles integran el control corporal y creatividad (Solís & Pérez, 2021).

2.3 Definición de Términos Básicos

Intensidad. Se define como “una de las características de la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos” (Zamarripa et al., 2014, p. 4)

Frecuencia. Hace referencia “al número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana)” (Zamarripa et al., 2014, p. 4).

Duración. Se entiende como el tiempo total que se indica a la realización de una actividad física (Zamarripa et al., 2014).

2.4 Variables de la Investigación

2.4.1 *Definiciones Operacionalización de las Variables de Estudio*

Definición Conceptual. Actividad física

La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el consumo de energía” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020, p, 13).

Definición Operacional. La variable actividad física se estructura en cuatro dimensiones: frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad, los cual se miden mediante un cuestionario conformado por 16 ítems, elaborados para evaluar los niveles de actividad física en los estudiantes.

Dimensiones

- Frecuencia
- Duración
- Intensidad
- Tipo de actividad

2.5 Operacionalización de las Variables de Estudio

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Actividad física	La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el consumo de energía” (Organización Mundial de la	La variable actividad física se estructura en cuatro dimensiones: frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad, los cual se miden mediante un cuestionario conformado por 16 ítems,	Frecuencia	Días a la semana	Ordinal Likert Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1) Re direccionado Bajo (1)
				Repetición diaria	
				Constancia semanal	
			Duración	Tiempo por sesión	
				Total, acumulado semanal	
				Pausas activas	

	Salud [OMS], 2020, p, 13).	elaborados para evaluar los niveles de actividad física en los estudiantes.	Intensidad	Actividad moderada	Medio (2) Alto (3)
				Actividad vigorosa	
				Esfuerzo percibido	
			Tipos de actividad	Aeróbicas	
				Musculares y fuerza	
				Flexibilidad y relajación	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de Investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. Según Vizcaíno et al. (2023), este enfoque “se distingue por su énfasis en la medición numérica de datos se caracteriza por la recopilación sistemática de información que puede ser cuantificada, seguida de un análisis riguroso mediante técnicas estadísticas” (p. 9725).

3.2 Tipo y Nivel de Investigación

3.2.1 Tipo

En presente estudio correspondió a una investigación de tipo básica, ya que se direccionó a ampliar los conocimientos científicos y teóricos sobre el nivel de actividad física en los estudiantes, sin considerar su aplicación práctica inmediata. De acuerdo a Vizcaíno et al. (2023), la investigación básica se enfoca en comprender los fenómenos sociales o naturales, con el propósito de describir principios generales y contribuir al desarrollo teórico.

3.2.2 Nivel

La investigación se ubicó en el nivel descriptivo, porque tuvo como propósito caracterizar el nivel de actividad física en los estudiantes, sin establecer relaciones entre variables. Al respecto, Arias (2012), señala que la investigación descriptiva “Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 24)

3.3 Método de Estudio

3.3.1 Método Descriptivo

El método descriptivo permitió describir los resultados de la variable “actividad física” en los estudiantes del quinto grado, en función de los objetivos planteados en la presente investigación. Según Vizcaino et al. (2023), este método se enmarca dentro del enfoque cuantitativo y se orienta al estudio de una sola variable, por lo que posee un carácter univariado. Su propósito es recopilar información cuantificable para su posterior análisis estadístico.

3.3.2 Método Estadístico

En la presente investigación, los datos recolectados mediante el cuestionario, fueron sometidos a un análisis estadístico descriptivo. Los resultados se presentaron mediante de tablas de frecuencia y porcentaje. Al respecto, Gamarra et al. (2015) señalan que la estadística descriptiva “se dedica a la descripción, visualización y resumen de datos originales a partir de fenómenos de estudio; estos pueden ser resumidos de manera numérica o gráfica” (p. 10).

3.4 Diseños de Investigación

En el presente estudio se empleó un diseño no experimental de corte transversal. Según Hernández y Mendoza (2018), la investigación no experimental “se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en la que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 214).

Asimismo, Arias (2014) señala que “los diseños transaccionales o transversales recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único” (pp.154-155). En este sentido, la investigación correspondió a un diseño descriptivo transversal, el cual permitió determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025.

El esquema del diseño descriptivo simple se representa de la siguiente manera:

M.....O

Donde:

M: Representa a la muestra de estudio (25 estudiantes).

O: Representa al instrumento que se utiliza para recoger datos (cuestionario).

3.5 Población y Muestra

3.5.1 Población

La población estuvo conformada por 103 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes” de Huanta. Según Hernández y Mendoza (2018), la población es “el conjunto completo de individuos, objetos, eventos o datos que poseen una característica común específica y de los cuales se desea obtener información para un estudio” (p. 50).

Tabla 1

Población total de estudiantes

Institución Educativa	Grado y Sección	Cantidad
“Esmeralda de los Andes”	Quinto “A”	25
	Quinto “B”	25
	Quinto “C”	26
	Quinto “D”	27
Total		103

Nota. Nómina de matrícula de los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “Esmeralda de los Andes”.

3.5.2 Muestra

La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución “Esmeralda de los Andes”, correspondiente al año 2025. Según Bernal (2010), la muestra es el “subconjunto de la población que representa, del cual se obtiene información para la observación y medición de las variables de estudio” (p. 85).

Tabla 2

Muestra total de estudiantes

Institución Educativa	Grado y sección	Varones	Mujeres	Total
Esmeralda de los Andes	5° “B”	17	8	25

Nota. Nómina de matrícula.

3.5.3 *Criterios de Selección de la Muestra*

Arias (2012) señala que, después de definir la población de estudio, el investigador debe especificar los criterios que deben cumplir los participantes. Estos criterios permiten delimitar la población elegible, el cual se clasifican en criterios de exclusión e inclusión.

Criterios. Estudiantes matriculados del quinto grado, sección “B”, de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes”.

Inclusión. Se incluyó a los estudiantes matriculados en el quinto grado “B” de educación secundaria de la Institución Educativa “Esmeralda de los Andes”, que participaron voluntariamente en el estudio y se encontraban presentes durante la aplicación del instrumento.

Exclusión. Se excluyó a los estudiantes que no asistieron el día de la aplicación del instrumento o que no completaron de manera adecuada el cuestionario.

3.6 *Técnicas de Muestreo*

En el presente estudio se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que la selección de participantes se realizó en función de su accesibilidad y disponibilidad. Según Arias (2012), este tipo de muestreo se utiliza cuando los sujetos son seleccionados teniendo en cuenta características comunes o establecidos por el investigador, sin recurrir a procedimientos aleatorios.

En este tipo de muestreo, no todos los elementos de la población tienen la misma oportunidad de ser elegidos, ya que la elección depende de la accesibilidad de los participantes. Asimismo, suelen aplicarse cuando la población es muy pequeña y cuando existen limitaciones de tiempo,

De acuerdo con Arias (2012), el muestreo por conveniencia se constituye por seguir los criterios propios del investigador, tales como la pertenecía a la institución educativa, la matrícula vigente o la disponibilidad para participar, estos se operacionalizan mediante los criterios de inclusión y exclusión.

3.7 *Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos*

3.7.1 *Técnica*

Desde la perspectiva de Medina et. al (2023), una técnica de investigación es “un procedimiento sistemático utilizado para recopilar y analizar información con el fin de

resolver un problema o responder a una pregunta de investigación” (p. 12). Entre las principales técnicas se encuentran la entrevista, la encuesta, la observación y el experimento.

Encuesta. En el presente estudio se empleó la encuesta como técnica para la recolección de datos sobre el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025. La encuesta es una técnica ampliamente utilizada que permite obtener información de un grupo de participantes. Además, se caracteriza como una herramienta versátil y accesible, ya que facilita la recopilación de información en un periodo corto y puede aplicarse de manera presencial o virtual (Medina et al., 2023).

3.7.2 Instrumento

De acuerdo con Medina et al. (2023), un instrumento es “una herramienta específica utilizada para recopilar y analizar información en el proceso de investigación, tales como cuestionarios, escalas de medición, fichas de cotejo, fichas de entrevistas estructuradas y pruebas estandarizadas” (p. 12).

Cuestionario. En el presente estudio se empleó el cuestionario como instrumento para la recopilación de datos. Este estuvo constituido por 16 ítems, orientados a medir el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución “Educativa Esmeralda de los Andes” de Huanta, 2025, considerando sus cuatro dimensiones: frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad.

Asimismo, Medina et al. (2023) señalan que “el cuestionario es una herramienta valiosa en la recopilación de información y se utiliza ampliamente en diversos campos, incluyendo la investigación, la evaluación, la educación y evaluación del desempeño” (p. 39).

El cuestionario bien estructurado es crucial para obtener los resultados precisos y confiables. En este sentido, las preguntas deben ser claras y precisas, de modo a que permitan a los participantes proporcionar información válida y relevante.

3.8 Validez y Confiabilidad

3.8.1 Validez

En la presente investigación, la validez del contenido del instrumento se determinó mediante el juicio de expertos. Según Medina et al. (2023), la validez de

instrumento es “se refiere a la capacidad que este posee para medir aquello que quiere medir garantizando la precisión y confiabilidad. (p. 14). En este sentido, constituye un aspecto fundamental en el proceso de investigación, ya que permite asegurar la pertinencia de los ítems del instrumento.

Tabla 3

Matriz de validación del instrumento de investigación

Juicio de expertos	Instrumento		
	Actividad física		
	Puntaje	%	Decisión
Maximo Contreras Cconovilca	0,925	92.5	Muy buena
Frida Mayhua Quispe	0,95	95	Muy buena
Wilber Antonio Reyes Araujo	0,80	80	Buena
Promedio de ponderación	0,892	89,2	Muy buena

Nota. ficha de validación de tres expertos.

Interpretación. En la tabla 3, los resultados obtenidos evidenciaron que el instrumento alcanzó un promedio de validez de 0.892 (89,2%), lo cual indica a una valoración de “muy buena”. Esto manifiesta que el cuestionario presenta adecuada pertinencia, claridad y coherencia en sus ítems planteadas, por lo que resulta válido para su respectiva aplicación en la población de estudio.

3.8.2 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el coeficiente Apha de Cronbach. Según Medina et al. (2023), la confiabilidad de investigación es una medida de su consistencia y estabilidad. La confiabilidad de refiere a la capacidad de un instrumento de producir resultados consistentes y precisos cada vez que se utiliza en condiciones similares. La confiabilidad del instrumento resulta esencial, porque garantiza la precisión de los datos obtenidos y evita inconsistencias en los resultados.

Tabla 4*Resultado de la prueba estadística de fiabilidad*

Alfa de Cronbach		
Alfa de Cronbach	basada en elementos estandarizados	N de elementos
,865	,843	30

Nota. resultados obtenidos del análisis del instrumento.

Interpretación. En la tabla 4, se evidencia el resultado del coeficiente de Alfa de Cronbach obtenido que fue de ,865, lo que indica un nivel de confiabilidad alta. En consecuencia, el instrumento elaborado presenta una adecuada consistencia interna, siendo confiable para su respectiva aplicación en la muestra de estudio.

3.9 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos recopilados mediante el cuestionario fueron procesados mediante la estadística descriptiva, utilizando los programas de Microsoft Excel y SPSS versión 25.

3.9.1 Estadística Descriptiva

Se emplearon tablas de distribución de frecuencia y porcentajes, con la finalidad de caracterizar la variable y sus dimensiones de estudio.

Según Mayorga et al. (2020), la estadística descriptiva se encarga de recoger, ordenar y clasificar los datos obtenidos de una muestra, permitiendo su interpretación mediante procedimientos numéricos y gráficos.

3.10 Aspectos Éticos

El presente estudio se desarrolló teniendo en cuenta los principios éticos de la investigación: En primer lugar, se obtuvo la carta de aceptación y el consentimiento informado tanto del director de Lam institución educativa, así como de los padres de familia, para la ejecución del estudio.

En segundo lugar, se garantizó la confiabilidad de los datos de los estudiantes, los cuales fueron utilizados únicamente con fines académicos previa autorización de los padres de familia.

En el tercer lugar, se aseguró la participación voluntaria de los estudiantes respetando el principio de no discriminados por motivos de su raza, cultura o idioma.

Finalmente, la redacción del proyecto y el informe de la tesis se realizó conforme a los lineamientos de investigación establecidos por la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Caveró Ovalle” de Huanta.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Presentación y Descripción de los Resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la encuesta, cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario como instrumento, el cual fue aplicado a los 25 estudiantes, lo que representa al 100% de la muestra de estudio.

4.1.1 A Nivel Descriptivo

Tabla 5

Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentaje (%)
Bajo	1	4,0 %
Medio	10	40,0 %
Alto	14	56,0 %
Total	25	100,0 %

Nota. data de la encuesta aplicado.

Interpretación. En la tabla 5 se presenta el resultado del nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes. En ella se evidencia que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 4% (1) presenta un nivel bajo, el 40% (10) un nivel medio y el 56% (14) un nivel alto de actividad física.

En conclusión, los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel de actividad física alto, lo que indica que realizan de manera frecuente las actividades físicas, mantiene una adecuada duración de actividad, ejecutan ejercicios de alta intensidad y participan en diferentes tipos de actividad física. Sin embargo, también se evidencia un grupo de estudiantes encuestados que se ubican en los niveles bajo y medio, lo que requiere la necesidad de fortalecer mediante el uso de estrategias que desarrollen actividades físicas.

Tabla 6

Nivel de frecuencia de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentaje (%)
Bajo	0	0,0 %
Medio	11	44,0 %
Alto	14	56,0 %
Total	25	100,0 %

Nota. data de la encuesta aplicado.

Interpretación. En la tabla 6 se presenta el resultado del Nivel de frecuencia de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria. En ella se evidencia que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 44% (11) se ubica en un nivel medio, mientras el 56% (14) alcanza un nivel alto en cuanto a la frecuencia con la que realizan la actividad física.

En conclusión, los resultados evidencian un grupo mayoritario se ubica en el nivel alto, lo que indica que estos estudiantes practican de manera frecuente la actividad física. Es decir, realizan al menos de tres veces por semana, mantienen una práctica de manera regular durante el mes, participan en actividades físicas en su tiempo libre y asisten a clase de educación física sin faltar.

Tabla 7

Nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentaje (%)
Bajo	3	12,0 %
Medio	7	28,0 %

Alto	15	60,0 %
Total	25	100,0 %

Nota. data de la encuesta aplicado.

Interpretación. En la tabla 7 se presentan los resultados del nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes. Se observa que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el % 12% (3) presenta un nivel bajo, el 28% (7) un nivel medio y el 60% (15) un nivel alto en la duración de la actividad física.

En conclusión, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes, se ubica en un nivel alto de duración de actividad física, lo que indica que cada sesión de ejercicio que realiza dura aproximadamente 30 minutos diarios, dedican más de una hora semanal a actividades físicas y mantienen una práctica de 15 minutos continuos por cada sesión.

Tabla 8

Nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentaje (%)
Bajo	3	12,0 %
Medio	9	36,0 %
Alto	13	52,0 %
Total	25	100,0 %

Nota. data de la encuesta aplicado.

Interpretación. En la tabla 8 se presentan los resultados del nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes. Se observa que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el % 12% (3) presenta un nivel bajo, el 36% (9) un nivel medio y el 52% (13) un nivel alto en la intensidad de la actividad física.

En conclusión, los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes se ubica en niveles medio y alto de intensidad de actividad física, lo que indica que, durante la práctica de actividad física, incrementa la frecuencia respiratoria, realizan ejercicios que provocan sudoración o agitación y se esfuerzan físicamente hasta sentir cansancio.

Tabla 9

Nivel del tipo de actividad física practicada por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentaje (%)
Bajo	2	8,0 %
Medio	11	44,0 %
Alto	12	48,0 %
Total	25	100,0 %

Nota: data de la encuesta aplicado.

Interpretación. En la tabla 9 se presentan los resultados del tipo de actividad física practicada por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes. Se observa que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 8% (2) se ubica en un nivel bajo, el 44% (11) en un nivel medio y el 48% (12) en un nivel alto respecto al tipo de actividad física practican los estudiantes.

En conclusión, los resultados se evidencian que un grupo minoritario se ubica en bajo, mientras que la mayoría de los estudiantes se sitúa en los niveles medio y alto. Esto indica que diferentes tipos de actividad física, como ejercicios aeróbicos (correr, nadar o bailar), actividades de flexibilidad (estiramientos o yoga), ejercicios de fuerza (abdominales o flexiones) y participan en deportes organizados como fútbol y vóley.

4.2 Discusión de Resultados

Concorde al objetivo general, que fue determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025, se evidenció que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 4% (1) presenta un nivel bajo, el 40% (10) un nivel medio y el 56% (14) un nivel alto de actividad física.

En este sentido, los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel de actividad física alto, lo que indica que realizaban de manera frecuente las actividades físicas, mantenían una adecuada duración de actividad, ejecutaban ejercicios de alta intensidad y participaban en diferentes tipos de actividad física. Sin embargo, también se evidencia un grupo de estudiantes encuestados que se

ubican en los niveles bajo y medio, lo que requiere la necesidad de fortalecer mediante el uso de estrategias que desarrollen actividades físicas.

En comparación con estudios previos, estos resultados guardan relación con lo reportado por Huallpa y Paquillauri (2024), quienes concluyeron que, a nivel general el 25.6% de los estudiantes se ubicó en bajo; el 55.7% en un nivel medio y en el nivel alto 18.7%. Sin embargo, en comparación con el presente estudio, se evidencia un grupo mayoritario de estudiantes en el nivel alto.

Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos son comprendidos desde la teoría social cognitiva, propuesta por Bandura (1986), quien enfatiza la influencia recíproca entre el individuo, el comportamiento y el ambiente en la determinación del comportamiento humano, desde su enfoque, la autoeficacia es un determinante crucial de la participación en la actividad física, ya que los individuos con alta autoeficacia son más propensos a iniciar y mantener comportamientos de actividad física, superando obstáculos y persistiendo en el tiempo.

En síntesis, los hallazgos obtenidos, permitieron describir el nivel de actividad física en los estudiantes evaluados, demostrando una tendencia hacia los niveles altos.

A partir de estos resultados generales, y con el propósito de profundizar el análisis del estudio, se abordaron los objetivos específicos.

En relación con el objetivo específico 1, que consistió en determinar el nivel de frecuencia de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria, se evidenció que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 44% (11) se ubicó en un nivel medio, mientras el 56% (14) alcanzó un nivel alto en cuanto a la frecuencia con la que realizan la actividad física.

En este sentido, los resultados evidenciaron que un grupo mayoritario se ubicó en el nivel alto, lo que indica que estos estudiantes practicaban de manera frecuente la actividad física. Es decir, realizaban al menos de tres veces por semana actividad física, mantenían una práctica de manera regular durante el mes, participaban en actividades físicas en su tiempo libre y asistían a las clases de educación física de manera constante.

De manera similar Morales, (2024) presentó una distribución similar, destacando que el 56% de los estudiantes mantuvo una frecuencia alta de actividad física, el 31,2% una frecuencia moderada, el 14,7% un nivel excepcionalmente alto y 0,9% no practicaba actividad física. En concordancia con lo expuesto, se evidenció una clara coincidencia,

ya que ambas investigaciones presentaron el mismo porcentaje (56%) de sujetos en un nivel alto de frecuencia, lo que refleja una práctica regular. Asimismo, en ambos estudios predominó el nivel alto, lo que evidencia hábitos favorables en la frecuencia de actividad física.

Seguidamente, en cuanto al objetivo 2, referido a la duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria, se evidenció que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el % 12% (3) presentó un nivel bajo, el 28% (7) un nivel medio y el 60% (15) un nivel alto en la duración de la actividad física.

En este sentido, los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes, se ubicó en un nivel alto de duración de actividad física, lo que indica que cada sesión de ejercicio que realiza duraba aproximadamente 30 minutos diarios, dedicaban más de una hora semanal a actividades físicas y mantenían una práctica de 15 minutos continuos por cada sesión.

De manera similar, Morales (2024) reportó una distribución basada en rangos de tiempo, destacando, un 3,6% de los estudiantes realizaba menos de 10 minutos al día la duración de la actividad física, un 41,4% realiza de 10 a 30 minutos, un 45% de 30 a 40 minutos y un 10,8% más de 40 minutos. En tal sentido, ambos estudios presentaron una coincidencia significativa, ya que predominó una duración de actividad física considerable lo que superan los 30 minutos diarios de práctica

Posteriormente, respecto al objetivo específico 3, direccionado a la intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria, se evidenció que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el % 12% (3) presentó un nivel bajo, el 36% (9) un nivel medio y el 52% (13) un nivel alto en la intensidad de la actividad física.

En este sentido, los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes se ubicó en niveles medio y alto de intensidad de actividad física, lo que indica que, durante la práctica de actividad física, incrementaban la frecuencia respiratoria, realizaban ejercicios que provocan sudoración o agitación y se esforzaban físicamente hasta sentir cansancio.

En comparación con estudios previos, Morales (2024) reportó una distribución distinta, ya que el 63% presentó un nivel bajo, un 12% moderada y un 26% una actividad de física alto en cuanto a la intensidad de la actividad intensidad de actividad

física. Sin embargo, en contraste con el resultado del hallazgo encontrado se evidencia una diferencia significativa, ya que en la presente investigación predominan los niveles medio y alto de intensidad. En consecuencia, se observa una divergencia entre ambos hallazgos, tanto en la distribución como en la predominancia de intensidad de actividad física.

Finalmente, en lo que concierne al objetivo 4, referido al tipo de actividad física que practican los estudiantes del quinto grado de educación secundaria, se evidenció que, de un total de 25 estudiantes encuestados, el 8% (2) se ubicó en un nivel bajo, el 44% (11) en un nivel medio y el 48% (12) en un nivel alto respecto al tipo de actividad física practican los estudiantes.

En este sentido, los resultados evidenciaron que un grupo minoritario se ubicó en un nivel bajo, mientras que la mayoría de los estudiantes se situó en los niveles medio y alto. Esto indicó que diferentes tipos de actividad física que practicaban, tales como ejercicios aeróbicos (correr, nadar o bailar), actividades de flexibilidad (estiramientos o yoga), ejercicios de fuerza (abdominales o flexiones) y participaban en deportes organizados como fútbol y vóley.

En contraste con estos resultados, Morales (2024) presentó una clasificación diferente, enfocada en categorías, en el cual indica que el 2,7% no practicaba ningún tipo de actividad física, el 4,4% realizaba actividades artísticas, el 34,8% recreativas, el 17,9% laborales y el 40,2% deportivas.

No obstante, al establecer un análisis comparativo, se encontró que ambos estudios evidenciaron una tendencia hacia la práctica de actividad física, indicando que en la presente investigación predominaron los niveles medio y alto.

CONCLUSIONES

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

Primera: Se determinó que el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025 presenta predominio en el nivel alto. El cual indica que los estudiantes realizan de manera frecuente las actividades físicas, mantienen una adecuada duración, ejecutan ejercicios de alta intensidad y participan en diferentes tipos de actividad física. Sin embargo, también se evidenció un grupo de estudiantes encuestados que se ubican en los niveles bajo y medio, por lo que resulta la necesidad de fortalecer mediante el uso de estrategias que desarrollen actividades físicas.

Segunda: Se determinó el nivel de frecuencia de actividad física en los estudiantes del 5. ° grado de educación secundaria presenta un predominio del nivel alto. En ese sentido, los resultados indican que un grupo de estudiantes practican de manera frecuente la actividad física; es decir, realizan al menos de tres veces por semana, mantienen una práctica de manera regular durante el mes, participan en actividades físicas en su tiempo libre y asisten a clase de educación física sin faltar.

Tercera: Se determinó que el nivel de duración de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria se ubica mayormente en un nivel alto. En este sentido los resultados indican que cada sesión de ejercicio realizada dura aproximadamente 30 minutos diarios, asimismo, dedican más de una hora semanal a la actividad física y mantienen una práctica de 15 minutos continuos por cada sesión.

Cuarta: Se determinó que el nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes se ubica en niveles medio y alto. En consecuencia, los resultados indican que, durante la práctica de actividad física, los estudiantes incrementan su frecuencia respiratoria, realizan ejercicios que provocan sudoración o agitación y se esfuerzan físicamente hasta sentir cansancio.

Quinta: Se determinó que el tipo de actividad física que practican los estudiantes oscila en los niveles medio y alto, mientras que el minoritario se sitúa en bajo. Por siguiente, se evidencia que los estudiantes realizan diferentes tipos de actividad física, tales como ejercicios aeróbicos (correr, nadar o bailar), actividades de flexibilidad (estiramientos o yoga), ejercicios de fuerza (abdominales o flexiones) y participan en deportes organizados como fútbol y vóley.

RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda a la UGEL Huanta amplíe el trabajo de actividad física a los estudiantes de primaria y secundaria, incorporando deportes colectivos, practicas individuales y actividades al aire libre, con el objetivo de fomentar la psicomotricidad de los estudiantes tanto en las zonas urbanas como rurales.

Segunda: Asimismo, se sugiere a los docentes de educación física, incorporar en su planificación, al menos una actividad diaria, e incentivar que los estudiantes realicen con frecuencia, con el fin que desarrollen un hábito adecuado.

Tercera: Del mismo modo, a los docentes de Educación Física de la I.E Esmeralda de los Andes inculcar a sus estudiantes la realización de actividades de duración, como realizar ejercicios semanales mínimo con 30 minutos diarios, así planificar sesiones con actividades que los estudiantes puedan cumplir con lo que indica la OMS sobre la duración de actividad física.

Cuarta: En esa misma línea, a los estudiantes de la I.E Esmeralda de los Andes, realizar actividad física de intensidad moderada y vigorosa, dado que estas cargas de intensidad son de mucha importancia. La OMS recomienda un mínimo 60 minutos diarios de actividad física y moderada.

Quinta: Finalmente, a los docentes de aula de la I.E Esmeralda de los Andes que deben incentivar en los estudiantes la práctica de diferentes actividades deportivas, tales como el fútbol, vóley, natación y yoga.

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1991). La teoría del comportamiento planificado. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Alanya, C.R. & Escriba, Y. A., (2024). *Nivel de actividad física y la actitud hacia la natación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho – 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].
- Alarcón, F. & Loaysa, R. (2024). *Nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga]. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/52a503e5-7a27-4e4f-ad66-5b88c9c5eb64>
- Alave, J. (2024). *Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua, Puno, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].
- Alfaro, G. R. (2023). *Actividad física en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19 en estudiantes de la Institución Educativa 7 de junio, San Marcos De Rocchac Pampas Huancavelica*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú].
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme.
- Arias, F. G. (2014). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.^a ed.). Episteme.
- Arroyo, J.C., & Gonzalo, C.A. (2021). *La actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú].
- Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Desclée de Brouwer.

- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.^a ed.). Pearson Educación.
- Bojorque, D. (2022). *Nivel de actividad física y comportamiento sedentario en estudiantes universitarios en Ecuador*. [Tesis de maestría, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>
- Canchari, A. W., & Escriba, E. (2024). *Nivel de actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes del segundo año de educación secundaria de la institución educativa Mariscal Cáceres-Ayacucho 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].
- Díaz, J., Carmona, R., & Valero, A. (2016). Actividad física recreativa y su relación con la salud y el bienestar. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 123–130. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0456>
- Gamarra, G., Ponce, J., & Muñoz, L. (2015). *Estadística descriptiva aplicada a la investigación*. Editorial San Marcos.
- Guevara, W. A. (2024). Actividad física y comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias de la Salud*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.70467/nm.v3n1.2>
- Guimaraes, J. P., Fuentes, J. P., González, J., & Martínez, M. J. (2023). Actividad física, imagen corporal y su relación con el rendimiento académico en adolescentes. *Healthcare*, 11(4), 602. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040602>
- Hernández, A., Morales, V., & Peñalver, I. (2023). *Actividad física y deporte: Beneficios psicológicos y sociales en población joven*. *Retos*, 47, 35–42. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93963>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22992>
- https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/10491/T010_71254003_T%20-%20T010_71603912_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7851/T010_44996014_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/9920/T010_20096396_T%20-%20T010_71571624_T.pdf?sequence=10&isAllowed=y

<https://repositorio.unsch.edu.pe/items/0787371b-1d6f-43a9-bb0e-e09e12c3dbdd>

<https://repositorio.unsch.edu.pe/items/2435b65e-7dab-434c-8176-21ceed3eee8d>

<https://repositorio.unsch.edu.pe/items/2e894acd-adab-46b6-993a-49a7d09ee6d2>

Huallpa, Y., & Paquillauri, C. S. (2024). *Práctica de actividad física en escolares de sexo femenino de las instituciones educativas “Nuestra Señora de Fátima” y “Nuestra Señora de las Mercedes”, Ayacucho – 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].

Jauregui, M.A. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COCID-19, Arequipa – 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

Martínez, D., Veiga, O. L., Gómez, S., Zapatera, B., Martínez, D., Calle, M. E., & Marcos, A. (2012). Influencia del nivel socioeconómico en la actividad física de adolescentes españoles: Estudio AFINOS. *International Journal of Public Health*, 57(2), 387–394. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0239-4>

Mayorga, M., López, J., & Ramírez, P. (2020). *Estadística descriptiva aplicada a la investigación científica*. Editorial Académica Española.

Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>

Montenegro, J. (2021). Importancia de la actividad física en la adolescencia y su relación con la salud integral. *Revista de Salud y Deporte*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>

Morales, J.R. (2024). *Nivel de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Aurincota, ubicada en una zona rural de la provincia de Chucuito, Juli*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].

https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23787/Morales_Mendoza_Jose_Ronaldo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Moreno, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2024). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533–542. <https://doi.org/10.1174/113564011798392433>
- Ninahuanca, J.E., & Ramos, F.J (2025). *La investigación realizada ha tenido como propósito tener información real sobre la actividad física post pandemia de covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo Mendoza de Bellavista región Huancavelica*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú].
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240015128>
- Quichca, D., & Soca, J.A. (2024). *Actividad física y la salud mental en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga]. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/02bf72f9-e2f6-4f63-bb94-3fbd288fee02>
- Ruiz, S., Mesquita, M., & Sánchez, S. (2017). *Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay*. *Pediatría (Asunción)*, 44(2), 111–116. <https://doi.org/10.18004/ped.2017.agosto.111-116>
- Solís, P., & Pérez, R. (2021). *Expresión corporal y actividad física artística: Una aproximación desde la educación física*. *Retos*, 41, 466–472. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.83454>
- Terreros, J. L., Naranjo, J., & González, M. (2009). *Actividad física y salud*. Editorial Médica Panamericana.
- Terreros, J. L., Naranjo, J., & González, M. (2009). *Actividad física y salud*. Editorial Médica Panamericana.
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). *Metodología de la investigación científica: guía práctica*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

- Zamarripa, J., De la Cruz, E., & Álvarez, J. (2014). *Medición de la intensidad de la actividad física: Una revisión de métodos subjetivos y objetivos*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 14(53), 1–14. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2014.53.001>
- Zamora, M.I. (2025). *Nivel de actividad física en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa rural del distrito de Totos, Cangallo 2025*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga] <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/97f4c727-e928-41a9-bd55-af6c527dc57a/content>
- Zandanel, C., de Oliveira, V. M., & da Silva, R. (2022). *Actividad física y salud mental: Beneficios en la depresión, ansiedad y calidad del sueño*. Frontiers in Psychology, 13, 845567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845567>

ANEXOS

Anexo1.

R.D. de aprobación del proyecto de investigación

“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 N° 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 Caverro 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 N° 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU N° 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 Caverro 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 Caverro 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/as 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 Licenciada/o* 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, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física*, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* que a continuación se detalla:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
01	ANAYA LEANDRO, JERIMIN BRANDON	Rendimiento físico en estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
02	AROTOMA HUANACO, BELTRAN	Nivel de coordinación motriz en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
03	AVILA CENTENO, MELINA	Actividades lúdicas inclusivas en los estudiantes del nivel primario en la Institución Educativa "María Urribarri Gómez" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
04	BAUTISTA ANCHO, NINO OMAR	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Edggar Héctor Valencia Aguilar
05	CCOCHACHI TAYPE, CARLOS JEFFERSON	Resistencia futbolística en los estudiantes del cuarto de secundaria en la Institución Educativa González Vigil_Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
06	CORPUS CASTRO, JEANPIERE	La motivación extrínseca en el rendimiento deportivo en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa "Huanta", 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
07	CRESPO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Luis Caveró Bendezu"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
08	CRUZ Quispe, KARINA	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
09	FARFAN PARIONA, GUELTRAN	Alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" – Huanta 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe



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

Ley Creación N° 18737
Resolución RM N° 228-02-ED
Adecuación a Instituto OS N° 010-88-ED
Autorización de Funcionamiento OS N° 03-94-ED
Escuela de Educación RM N° 287 2020-MINEDU



10	GAMBOA CERDAN, MESIAS	Nivel de actividad física en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
11	GAMBOA MENDOZA, RODRIGO ALEXIS	La motivación en las actividades físicas en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
12	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Prof. Richar Mendoza Rivera
13	HUAMAN QUISPE, EDWIN	Rendimiento físico del fútbol en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "María Urbani Gómez"-Huanta, 2025 Docente Asesor: Lic. Máximo Contreras Cconovilca
14	IZARRA MENDOZA, YORIELLA FERNANDA	La comunicación no verbal en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Walter Cangana Canchari
15	LUDEÑA BARBOZA, GINO ANTONI	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
16	MALLMA HUAMAN, LINDA NILDA	La Actividad física inclusiva en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025 Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
17	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025. Docente Asesor: Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
18	NAVARRETE PAREDES, MILUZKA	Fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "José Félix Iguain" de Intay-Luricocha, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
19	PACHECO HUAMAN, VICKY ANDREA	Habilidades motoras en el vóley en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" - Luricocha, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
20	PALOMINO URBANO, JOEL ABRAHAN	Práctica del estilo crol en la natación con estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "González Vigil" de Huanta, 2025. Docente Asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
21	PAREDES MERCADO, FLOR KARINA	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo



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

Ley Creación N° 16737
Resolución RM. N° 226-82-ED
Acreditación a Instituto OS. N° 010-89-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

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 TAIPE, 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° 18737
Resolución RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DG. N° 015-85-E.O
Autorización de Funcionamiento DG. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 257-2009-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 – Ayacucho
DIRECTORA GENERAL
Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
MULP/D.G. (x)
pnl/vec.

Jr. Razuhuilica 524 – Huanta
Teléfono (068) 281260
www.eesppjsco.edu.pe
informes@eesjsco.edu.pe

Anexo 2.

R.D. de expedito de tesis

Trabucando 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. 0429 -2026- EESP.Púb."ISCO"/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 Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0489-2026-EESP.Púb. "JSCO"/DG-HTA

Huanta, 23 de junio del 2026

Visto, el **INFORME N° 185,189y190190-2026-RAI-EESP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20262915 - F, EXP.TM20262944 - F y EXP.TM20263018 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS N° 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU N° 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, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM N° 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM N° 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria N° 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

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; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad,

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acredite como Bachiller en Educación.

Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS N° 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;



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

Ley Orgánica N° 19732
Reglamento R.M. N° 238-02-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 019-05-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 08-94-ED
Escuela de Educación R.M. N° 257-2020-MINEDU
R.M. No 423-2024-MINEDU

SE RESUELVE:

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
	PÉREZ ROMERO, Flor	La práctica del respeto en los niños de 5 años de la Institución Educativa "Madre Teresa de Calcuta" de Huanta, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	GALVAN TORRES, Yadira	Convivencia escolar en los estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025	Atención integral al infante, niño y adolescente
2	MAURI CABRERA, Ashlin Yuliana	La motivación en los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025	Atención integral al infante, niño y adolescente

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	LUDEÑA BARBOZA, Gino Antoni	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025	Actividades físicas y recreativas
2	CRUZ Quispe, Karina	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025	Actividades físicas y recreativas
3	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	Actividades físicas y recreativas

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.



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

Ley Creación N° 18737
Resolución RM N° 239-82-ED
Asesoración al Rector DG N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DG N° 39-84-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2003-MINEDU
RM No 428-2004-MINEDU

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

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
Dr. Víctor Montoya Arte Villa
DIRECTOR GENERAL

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" DE HUANTA
CERTIFICADO
Que la presente es COPIA FIEL DE SU ORIGINAL, y de que
así, dando fe de su AUTENTICIDAD Y LEGITIMIDAD
Huanta: 30 JUN 2026
Dr. Víctor Montoya Arte Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Jr. Razhuilca 624 – Huanta
Teléfono (085) 321070
www.essppjco.edu.pe
comunicaciones@essppjco.edu.pe

Anexo 3.

R.D. de fecha de sustentación de tesis



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

Ley Decisión N° 18731
Resolución RM N° 225-02-ED
Aprobación al Reglamento DS N° 010-96-ED
Autorización de Funcionamiento ES N° 05-94-ED
Escuela de Educación RV N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

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

Resolución Directoral No. 00469-2026-EEESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 8 de julio de 2026

Visto, el Expediente *TM20263173-F* de fecha *2 de junio del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0429-2026-EEESP Púb. "JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *23 de junio 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 Caveró 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;

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró 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;

Jr. Razutilla 824 – Huanta
Teléfono: 281290
www.eespjaco.edu.pe
informes@eespjsco.edu.pe



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

Ley Creación N° 16137
Resolución RM. N° 226-32-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-35-ED
Autorización de Funcionamiento OS. N° 05-94-ED
Escuela de Educación RV. N° 267-2020-MINEDU
RV no 425-2024-MINEDU

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	
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ESMERALDA DE LOS ANDES" – HUANTA, 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVOS
FORMACIÓN INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY
FECHA	21 DE JULIO 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



Dr. Walter Marín Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4.

R.D. de nominación de jurados de sustentación de tesis



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

Ley Orgánica N° 16733
Reglamento RM. N° 225-80-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-95-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-04-ED
Escuela de Educación RV. N° 267-2020-MINEDU
RV No 420-2024-MINEDU

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

Resolución Directoral No. 00470-2026-EEESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 18 de julio de 2026

Visto, el Expediente *TM20263173-F* de fecha *2 de junio del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0429-2026-EEESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *23 de junio 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 420-2024-MINEDU y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró 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 de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró 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, 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, 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;



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

Ley General N° 16737
Resolución RM N° 258-82-ED
Acreditación a Instituto DS. N° 018-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-04-ED
Escuela de Educación FM. N° 257-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

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	Mg. FREDDY ROLAND PINEDA TAPIA
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ESMERALDA DE LOS ANDES" – HUANTA, 2025	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVOS
FORMACIÓN INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY
FECHA	21 DE JULIO 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



Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesados:
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMARV/D.G. (e)
pdf/sec.

Anexo 5.

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Metodología
Problema General ¿Cuál es el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025? Problemas Específicos • ¿Cuál es el nivel de frecuencia de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025? • ¿Cuál es el nivel de duración de la actividad física en los estudiantes	Objetivo General Determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. Objetivos Específicos • Determinar el nivel de frecuencia de actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. • Determinar el nivel de duración de la actividad física en los estudiantes	Variable Actividad física Dimensiones • Frecuencia. • Duración. • Intensidad. • Tipo de actividad.	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Descriptivo Diseño: No experimental-Transversal. Población: 103 estudiantes. Muestra: 25 estudiantes. Técnica de muestreo: No probabilístico por conveniencia. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario Validez: Juicio de expertos.

del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025? • ¿Cuál es el nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025? • ¿Cuál es el nivel de tipo de actividad física practicada por los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025?	del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. • Determinar el nivel de intensidad de la actividad física en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025. • Determinar el nivel de tipo de actividad física que practican los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes, Huanta – 2025		Confiabilidad: Coeficiente alpha de cronbach. Técnicas de procesamiento y análisis de datos: Estadística descriptiva.
--	--	--	---

Anexo 6.

Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Actividad física	La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el consumo de energía” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020, p, 13).	La variable actividad física se estructura en cuatro dimensiones: frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad, los cual se miden mediante un cuestionario conformado por 16 ítems, elaborados para evaluar los niveles de actividad física en los estudiantes.	Frecuencia	Días a la semana	Ordinal Likert Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)
				Repetición diaria	
				Constancia semanal	
			Duración	Tiempo por sesión	
				Total, acumulado semanal	
				Pausas activas	
			Intensidad	Actividad moderada	Re direccionado Bajo (1) Medio (2) Alto (3)
				Actividad vigorosa	
				Esfuerzo percibido	
				Aeróbicas	
				Musculares y fuerza	

			Tipos de actividad	Flexibilidad y relajación	
--	--	--	--------------------	---------------------------	--

Anexo 7

Matriz instrumental

Variables	Dimensiones	Indicadores	N.º Ítems	Técnicas	Instrumento	Escala	Valoración
Variable Actividad física	Frecuencia	Frecuencia semanal	1. ¿Realizas actividad física al menos 3 veces por semana?	Encuesta	Cuestionario	Escala de Likert	Siempre (5)
		Participación en actividades físicas	2. ¿Practicas ejercicio físico de manera regular durante el mes?				Casi siempre (4)
			3. ¿Participas en actividades físicas en mi tiempo libre?				A veces (3)
			4. ¿Asistes a clases de educación física sin faltar?				Casi nunca (2)
	Duración	Tiempo por ejercicio físico	5. ¿Cada sesión de ejercicio físico que realizas dura al menos 30 minutos?				Nunca (1)
		Duración semanal total	6. ¿Dedicas más de una hora semanal a actividades físicas?				Re direccionado Bajo (1)

			7. ¿Realizas ejercicios por más de 15 minutos continuos?				Medio (2) Alto (3)
			8. ¿Te esfuerzo por mantenerte activo por más de media hora?				
	Intensidad	Nivel de esfuerzo físico	9. ¿Durante la actividad física, respiras más rápido de lo normal?				
		Síntomas físicos del esfuerzo	10. ¿Al ejercitarte, sientes que tu corazón late con mayor rapidez?				
			11. ¿Haces ejercicios que te exigen sudar o estar agitado?				
			12. ¿Te esfuerzas físicamente hasta sentir cansancio?				
	Tipos de actividad	Actividades aeróbicas	13. ¿Realizas ejercicios aeróbicos como correr, nadar o bailar?				

		Actividades de flexibilidad	14. ¿Practicas actividades de flexibilidad como estiramientos o yoga?				
		Actividades de fuerza	15. ¿Realizas actividades de fuerza como abdominales o flexiones?				
		Actividades deportivas o recreativas	16. ¿Participas en juegos o deportes organizados (fútbol, vóley, etc)?				

Anexo 8.

Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Título de Investigación: Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes – Huanta, 2025.

Grado y Sección: quinto “B”

Fecha de Aplicación:

Nombre del Investigador:

Nombre del estudiante:

Indicaciones: Estimado estudiante se está llevando a cabo una investigación con fines académicos y científicos, orientada a conocer y analizar el nivel de actividad física que desarrollas en tu vida cotidiana. Para ello, se te presenta el siguiente cuestionario, que tiene como objetivo de determinar el nivel de actividad física.

Tu participación es muy importante, ya que contribuirá al desarrollo de propuestas educativas y programas que promuevan un estilo de vida saludable en tu institución.

Te pedimos responder con total sinceridad, de manera personal y reflexiva. Marca únicamente una alternativa con una equis (X) en el recuadro correspondiente, de acuerdo con la opción que más se acerque a tu realidad.

Escala de Likert

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nº	DIMENSIONES / Preguntas	Opciones de respuesta				
	DIMENSIÓN 1: Frecuencia	1	2	3	4	5
1.	¿Realizas actividad física al menos 3 veces por semana?					

2.	¿Practicas ejercicio físico de manera regular durante el mes?					
3.	¿Participas en actividades físicas en mi tiempo libre?					
4.	¿Asistes a clases de educación física sin faltar?					
	DIMENSIÓN 2: Duración					
5.	¿Cada sesión de ejercicio físico que realizas dura al menos 30 minutos?					
6.	¿Dedicas más de una hora semanal a actividades físicas?					
7.	¿Realizas ejercicios por más de 15 minutos continuos?					
8.	¿Te esfuerzas por mantenerte activo por más de media hora?					
	DIMENSIÓN 3: Intensidad					
9.	¿Durante la actividad física, respiras más rápido de lo normal?					
10.	¿Al ejercitarte, sientes que tu corazón late con mayor rapidez?					
11.	¿Haces ejercicios que te exigen sudar o estar agitado?					
12.	¿Te esfuerzas físicamente hasta sentir cansancio?					
	DIMENSIÓN 4: Tipos de actividad					
13.	¿Realizas ejercicios aeróbicos como correr, nadar o bailar?					
14.	¿Practicas actividades de flexibilidad como estiramientos o yoga?					

15.	¿Realizas actividades de fuerza como abdominales o flexiones?					
16.	¿Participas en juegos o deportes organizados (fútbol, vóley, etc)?					

Anexo 9.

Informe de opinión de expertos



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: Nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de Los Andes – Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Encuesta

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Buena					Muy buena				
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	0	5	10	15	20
1. CLARIDAD	Fácil de entender con lenguaje claro																									
2. OBJETIVIDAD	Fácil de expresar en conductas observables																									
3. ACTUALIDAD	Adecuada al estado de la ciencia pedagógica																									
4. ORGANIZACIÓN	Fácil de organizar la información																									
5. SUFFICIENCIA	Cubre los aspectos en cantidad y calidad																									
6. INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los indicadores																									
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																									
8. COHERENCIA	Entre los temas e indicadores																									
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																									
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																									

PROMEDIO DE VALORACIÓN

80

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

Nombres y Apellidos	Wilber Huancayo Rojas	DNI	28622912
Título Profesional	Investigador en ciencias		
Especialidad	Psicología		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Investigación		

Lugar y Fecha: Huanta, 01 de julio 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: Nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de Los Andes – Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Encuesta

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Bueno					Muy bueno				
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																									✓
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 técnicos 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 VALORACIÓN

95

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

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

Lugar y Fecha: Huanta, 01 de julio 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: Nivel de actividad física en los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Esmeralda de Los Andes – Huanta, 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Encuesta

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	100				
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100					
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																					93					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																					92					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					93					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					93					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					92					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																					93					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																					93					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																					92					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																					93					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																					92					

PROMEDIO DE VALORACIÓN

92.5

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

Nombres y Apellidos	Maximo Humberto Camarillo	DNI	28573758
Título Profesional	Magistrado en Ciencias de la Educación		
Especialidad	Pedagogía - Educación. E.I.B.		
Grado Académico			
Mención	Docente Investigador		

Lugar y Fecha: Huanta, 01 de julio 2025

Anexo 10

Prueba de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,865	,843	16

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	78,93	37,352	,029	,868
VAR00002	79,60	35,114	,472	,859
VAR00003	79,00	36,857	,114	,867
VAR00004	78,87	36,838	,222	,864
VAR00005	79,07	33,924	,650	,854
VAR00006	78,87	38,124	-,185	,870
VAR00007	79,13	36,410	,162	,867
VAR00008	79,00	35,857	,317	,863
VAR00009	78,87	36,124	,454	,861
VAR00010	79,13	35,124	,387	,861
VAR00011	78,93	37,210	,062	,868
VAR00012	79,07	34,924	,456	,859
VAR00013	79,00	36,429	,200	,865
VAR00014	78,87	38,124	-,185	,870
VAR00015	78,93	35,924	,368	,862
VAR00016	78,87	37,124	,130	,866

Anexo 11.

Matriz de datos

Nivel de Actividad Fisica																						
Dimensiones	Frecuencia					Duración					Intensidad					Tipos de actividad						
preguntas	P1	P2	P3	P4	D1	P5	P6	P7	P8	D2	P9	P10	P11	P12	D3	P13	P14	P15	P16	D4	TOTAL	
1	4	3	2	5	14	3	4	5	4	16	4	4	4	3	15	3	2	2	4	11	56	
2	3	2	3	5	13	2	2	2	3	9	5	2	2	2	11	1	1	3	5	10	43	
3	5	5	4	5	19	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	79	
4	3	3	3	4	13	3	2	3	3	11	4	3	3	3	13	4	3	3	3	13	50	
5	3	3	3	4	13	3	3	3	3	12	5	5	3	3	16	3	3	3	5	14	55	
6	1	3	1	5	10	1	1	1	3	6	2	3	3	1	9	3	1	3	3	10	35	
7	3	2	3	5	13	3	2	3	2	10	3	5	4	3	15	3	3	2	5	13	51	
8	4	4	4	5	17	5	4	5	5	19	4	3	3	3	13	5	4	4	5	18	67	
9	3	4	3	5	15	4	4	4	4	16	4	4	3	3	14	3	4	4	5	16	61	
10	5	4	4	5	18	3	4	5	1	13	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	63	
11	4	4	5	5	18	4	5	4	4	17	4	3	4	5	16	4	3	5	4	16	67	
12	1	3	1	5	10	2	1	2	2	7	3	3	3	2	11	3	3	3	3	12	40	
13	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	3	3	4	4	14	1	1	2	2	6	52	
14	2	2	3	3	10	2	5	4	4	15	4	4	2	2	12	3	3	3	2	11	48	
15	5	4	5	5	19	5	5	5	1	16	4	4	4	5	17	5	5	5	5	20	72	
16	2	4	3	5	14	3	3	3	4	13	2	3	4	3	12	3	1	2	2	8	47	
17	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	1	1	1	2	5	2	5	5	5	17	62	
18	3	3	4	5	15	5	5	5	3	18	4	5	5	5	19	3	3	1	5	12	64	
19	5	5	4	5	19	5	5	5	5	20	5	4	5	4	18	2	1	5	4	12	69	
20	3	4	3	5	15	5	5	3	4	17	4	3	4	3	14	5	4	3	3	15	61	
21	4	4	5	5	18	3	3	4	4	14	1	1	1	5	8	1	5	5	5	16	56	
22	5	5	3	4	17	5	5	5	5	20	4	4	4	4	16	5	4	4	5	18	71	
23	4	3	3	4	14	4	4	5	4	17	3	3	4	5	15	5	4	4	5	18	64	
24	5	4	3	5	17	3	4	4	4	15	4	4	4	4	16	4	3	4	3	14	62	
25	3	3	3	5	14	3	3	3	3	12	5	5	5	4	19	5	5	3	5	18	63	

Anexo 12.

carta de autorización de aplicación de trabajo de investigación



COLEGIO ESMERALDA
I.E. "ESMERALDA DE LOS ANDES"



**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y
CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"**

Visto la solicitud presentada por la estudiante: Magaly, RODRIGUEZ VALENCIA identificado con DNI 74030661, estudiante de Educación Física en la Escuela de Educación superior pedagógica pública "José Salvador Caverro Ovalle" de la ciudad de Huanta, en referencia a la APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN DE UN CUESTIONARIO SOBRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESMERALDA DE LOS ANDES – HUANTA, 2025. Estando en concordancia a los aspectos normativos de la Institución Educativa y en aras de generar el desarrollo institucional a través de la investigación científica, se:

AUTORIZA

A la estudiante, Magaly RODRIGUEZ VALENCIA PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN DE UN CUESTIONARIO SOBRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESMERALDA DE LOS ANDES – HUANTA, 2025.

Huanta, 14 de agosto 2025



Fedor Augusto, Abad Quispe

Anexo 13.

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

Orientación previa para la adecuada resolución del cuestionario



Nota. La imagen muestra el proceso de orientación pedagógica previa a la aplicación del cuestionario sobre el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Esmeralda de los Andes. En esta etapa, la docente brinda indicaciones claras sobre la finalidad del instrumento, la forma correcta de responder y la importancia de la sinceridad en sus respuestas.

Asimismo, se observa la participación atenta de los estudiantes, quienes reciben las orientaciones necesarias para comprender cada ítem del cuestionario. Este proceso garantiza que la recolección de datos se realice de manera adecuada, favoreciendo la validez y confiabilidad de la información obtenida en la investigación.