

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

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025.

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5704-9019>

ASESOR

Prof. MENDOZA RIVERA, Richard

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4184-7991>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades Físicas y recreativa

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **9:00 A.M. del 11 DE ABRIL 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 “EL SENDERISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN RAMÓN DE HUANTA – 2025. Línea de investigación: ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS**, presentado por la egresada **GAVILAN HUAMAN, MAYTHEY KATERIN** con código de matrícula **73982747**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 00210-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 0211-2026-EESPPÚB. “JSCO”/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 15 (Quince).

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



DIRECCIÓN GENERAL

Walter Mariano Arce Villar

DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	11	04	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILLCA N°624		
6 0 4 3 7 1	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 00210-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 00211-2026-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. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:
 EL SENDERISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN RAMÓN DE HUANTA – 2025.


LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
-------------------------------	-----------------------------------


FECHA	11 / 04 / 2026	HORA	9:00 A.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS YNOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
73982747	GAVILAN HUAMAN, MAYTHEY KATERIN	17	15	13	15


 PRESIDENTE


 VOCAL


 SECRETARIO


 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° 0125-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" DE HUANTA, 2025."**, presentado por la egresada **Gavilan Huaman, Maythey Katerin**, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un 13% 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/1y8sicIJucSntj3R608xspXjFJZpumgDj?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, 14 de mayo de 2026



Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin B Rev

- 129 GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin B
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:oid::1:3569920201

Fecha de entrega

14 may 2026, 12:09 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

14 may 2026, 4:00 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

GAVILAN_HUAMAN_Maythey_Katerin_B_Rev.docx

Tamaño del archivo

88.6 KB

33 páginas

9960 palabras

55.047 caracteres




13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.eespjSCO.edu.pe	6%
2	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	1%
3	Internet	hdl.handle.net	<1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
6	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorioacademico.uda.cl	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología	<1%
10	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%

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

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS

EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025.

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5704-9019>

ASESOR

Prof. MENDOZA RIVERA, Richard

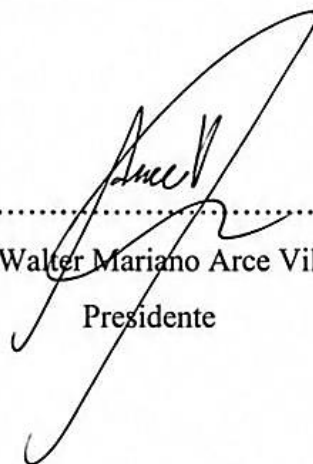
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4184-7991>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades Físicas y recreativa

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



.....
Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....
Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar
Secretario



.....
Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Vocal

Dedico este trabajo de investigación, en primer lugar, a Dios, por brindarme vida, fortaleza, sabiduría y perseverancia para culminar esta importante etapa de mi formación profesional. A mis padres y familiares, por su apoyo incondicional, sus consejos y el esfuerzo constante que realizaron para ayudarme a alcanzar mis metas, siendo mi mayor inspiración para seguir adelante. A mis docentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, por compartir sus conocimientos y orientarme durante mi formación académica. Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que confiaron en mí y me motivaron a no rendirme hasta lograr este objetivo profesional.

La Autora

AGRADECIMIENTO

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, mi sincero agradecimiento por abrirme sus puertas y permitirme formarme como docente. Durante estos cinco años, no solo me brindó conocimientos, sino también el impulso necesario para seguir creciendo y luchar por mis sueños, siempre con el compromiso de servir a la sociedad y, especialmente, a mi región.

A cada uno de mis docentes, gracias por su paciencia, dedicación y acompañamiento constante. Sus enseñanzas no solo enriquecieron mi formación académica, sino que también dejaron una huella significativa en mi desarrollo personal y profesional.

A las autoridades de la Institución Educativa “San Ramón” de la provincia de Huanta, por su disposición y apoyo al facilitarme la realización de esta investigación, y de manera muy especial, a los estudiantes del cuarto grado, gracias por su entusiasmo, colaboración y confianza durante todo el proceso. Su participación hizo posible este trabajo, y por ello les guardo un profundo y sincero agradecimiento.

PRESENTACIÓN

Miembros del Jurado Examinador, presento ante ustedes el trabajo de investigación titulada: El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta, 2025, con el objetivo: describir el sedentarismo en los estudiantes de 4to A grado de primaria la Institución Educativa San Ramón de Huanta, en cumplimiento al Reglamento Institucional para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica pública “José salvador Cavero Ovalle” de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos aprobación.

El Autor

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Maythey Katerin Gavilán Huamán identificada con DNI N°73982747, egresada del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autora del trabajo de investigación Descriptiva titulada: El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta, 2025, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

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

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

Huanta, 05 de enero 2026



Maythey Gavilán Huamán

DNI N. N°73982747



Firma y huella

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTO	iv
PRESENTACIÓN	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	;Error! Marcador no definido.
RESUMEN	xi
ABSTRAC.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción del Problema	15
1.2.Formulación del Problema	18
1.2.1.Problema General	18
1.2.2.Problemas Específicos	18
1.3.Justificación e Importancia.....	19
1.4.Objetivos	20
1.4.1.Objetivo General	20
1.4.2.Objetivos Específicos	20
1.5.Limitaciones de la Investigación.....	20

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.Antecedentes del Problema	22
2.2.Bases teóricas	25
2.2.1.Sedentarismo	25
2.2.2.Característica del Sedentarismo	26
2.2.3.Tipos de Sedentarismo.....	26
2.2.4.Factores Asociados al Sedentarismo.....	27
2.2.5.Consecuencias del Sedentarismo en los Niños de Primaria	27
2.2.6.Importancia de la Actividad Física en la Etapa Escolar	28
2.2.7.Dimensiones	29
2.3.Definición de Términos Básicos	30

2.4.Variable y dimensiones	31
2.5.Cuadro de operacionalización de variables	32

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.Tipo y Nivel de estudio	33
3.1.1.Tipo de Investigación	33
3.1.2.Nivel de Investigación	33
3.2.Método de Estudio.....	33
2.2.Diseño de Investigación	34
2.3.Población y Muestra	34
2.5.Técnica de Muestreo	35
2.6.Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	35
2.7.Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.....	37
2.8.Aspectos Éticos	37

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.Presentación y Descripción de los Resultados	38
4.2.Discusión de Resultados.....	40
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	45
Referencias	46

ÍNDICE ANEXOS

Anexo 1 Resolución de aprobación de proyecto	51
Anexo 2 Resolución de expedito de tesis	56
Anexo 3 Resolución de fecha de sustentación de trabajo de investigación.....	59
Anexo 4 Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación	61
Anexo 5 Matriz de consistencia.....	63
Anexo 6 Matriz de operacionalización de variable	64
Anexo 7 Matriz instrumental.....	65
Anexo 8 Instrumento de Recolección de Datos.....	66
Anexo 9 Validación por juicio de experto.....	67
Anexo 10 Prueba de confiabilidad de instrumento.....	70
Anexo 11 Matriz de datos.....	71
Anexo 12 Autorización emitida por la I.E que autoriza la aplicación de investigación.	72
Anexo 13 Evidencias fotográficas	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes del 4to grado del nivel primario	34
Tabla 2 Muestra de estudiantes del 4to grado sección “A” del nivel primaria	35
Tabla 3 Cuadro de validación del instrumento de investigación	36
Tabla 4 Estadística de fiabilidad	36
Tabla 5 Estadística total de elementos	36
Tabla 6 Nivel de la variable sedentarismo en los estudiantes del 4to grado “A”	38
Tabla 7 Nivel de actividad física en los estudiantes del 4to grado “A”	39
Tabla 8 Nivel de tiempo de actividades sedentarias en los estudiantes del 4to grado ...	39
Tabla 9 Nivel de factores personales en los estudiantes del 4to grado “A”	40

RESUMEN

La presente investigación titulada: El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, 2025 tuvo como objetivo describir el sedentarismo en los estudiantes de 4to A grado de primaria la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta, la investigación es de tipo descriptivo simple, diseño no experimental, la población estuvo constituida por 74 estudiantes entre niños y niñas del 4to grado y la muestra estuvo conformada por 28 estudiantes del 4to grado “A”, se utilizó como instrumento el cuestionario. Se concluye que el sedentarismo es una característica presente en la mayoría de ellos. Si bien solo el 7.1% alcanza un nivel alto de sedentarismo, un amplio porcentaje (92.8%) se ubica en un nivel moderado, lo que evidencia que sus rutinas diarias están marcadas por actividades de baja movilidad. Esta tendencia se confirma con los resultados sobre el tiempo dedicado a actividades sedentarias: el 78% de los estudiantes permanece varias horas en actividades como ver televisión, usar dispositivos electrónicos o realizar tareas escolares que requieren sentados.

Palabras clave: Sedentarismo, actividad física, hábitos saludables.

ABSTRAC

This research, entitled "Sedentary Behavior in Students of the 'San Ramón' Educational Institution in Huanta - 2025," aimed to describe sedentary behavior among 4th-grade students at the "San Ramón" Educational Institution in Huanta. The research was a simple descriptive study with a non-experimental design. The population consisted of 74 students (boys and girls) in the 4th grade, and the sample comprised 28 students from the same 4th grade. A questionnaire was used as the data collection instrument. The study concludes that sedentary behavior is a characteristic present in the majority of the students. While only 7.1% reached a high level of sedentary behavior, a large percentage (92.8%) were at a moderate level, demonstrating that their daily routines are marked by low-mobility activities. This trend is confirmed by the results regarding time spent on sedentary activities: 78% of students spend several hours engaged in activities such as watching television, using electronic devices, or doing schoolwork that requires sitting.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical activity, healthy habits.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo en los niños y niñas de las escuelas ha sido catalogado como un problema de salud pública que va aumentando día a día, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) alerta que más del 80% de los niños y adolescentes en todo el mundo no cumplen con los consejos de la actividad física que se tiene que realizar de manera diaria, esto aumenta el riesgo de tener enfermedades crónicas entre ellos están la obesidad, la diabetes problemas cardiovasculares en edades tempranas, los estudios realizados recientemente revelaron que el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, la falta de espacios para jugar, la urbanización han sido fundamentales para el incremento de sedentarismo en la infancia.

Bajo esta perspectiva surge la necesidad de analizar la pregunta ¿Cuáles son los factores que contribuyen al sedentarismo en los niños de 4to grado A de primaria de la Institución Educativa San Ramón de Huanta? Y las preguntas específicas ¿Qué nivel de actividad física realizan los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?, ¿Qué tiempo de actividades sedentarias tienen los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?, ¿Cuáles son los factores personales que presentan los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta que inciden el comportamiento sedentario? Tiene como objetivo general describir el sedentarismo en los estudiantes de 4to A de primaria la Institución Educativa San Ramón de Huanta, asimismo se presentan los objetivos específicos identificar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes, analizar el tiempo de actividades sedentarias que tienen los estudiantes y explorar los factores personales en los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta.

Se justifica en el plano teórico debido a que la inactividad física se ha relacionado con diversas consecuencias negativas para la salud y el desarrollo infantil. Se sabe que pasar largos periodos sin movimientos aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad,

problemas del cardio metabólico y dificultades en el rendimiento académico y socioemocional, en la justificación práctica radica en que permitirá conocer con mayor precisión los niveles de sedentarismo presentes en los estudiantes del 4to grado “A” información indispensable para la toma de decisiones en el ámbito pedagógica y de salud escolar, desde lo metodológico un diseño descriptivo es más adecuado ya que permite caracterizas como se presenta el sedentarismo en los niños del cuarto grado sin intervenir ni modificar su comportamiento natural en este tipo de estudio hace posible medir y describir con claridad la frecuencia, duración y tipos de actividades sedentarias como el tiempo frente a pantallas, las horas sentados en clase o la participación en actividades pasivas, ofreciendo una visión realista del fenómeno.

La presente investigación está estructurada por cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I: En dicho capítulo se desarrolla la descripción del problema, encontramos la formulación de los problemas, objetivos y justificación del trabajo.

Capítulo II: Este capítulo está conformada por las bases teóricas, asimismo, los antecedentes, la definición de los términos básicos y el cuadro operacional.

Capítulo III: En dicho capítulo se especifica la metodología de la investigación, tipo, nivel y diseño de investigación, los métodos utilizados, la población y muestra, la técnica e instrumentos, técnicas de análisis y procesamiento de los datos.

Capítulo IV: En esta parte se detalla los resultados y análisis de la investigación de nivel descriptiva, de la misma manera se encuentran las tablas, gráficos estadísticos y la discusión de los resultados.

En la parte final se hallan las conclusiones, del mismo modo las recomendaciones de la presente investigación, como anexos del trabajo de investigación, fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

El sedentarismo en los niños y niñas de las escuelas ha sido catalogado como un problema de salud pública que va aumentando día a día, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) alerta que más del 80% de los niños y adolescentes en todo el mundo no cumplen con los consejos de la actividad física que se tiene que realizar de manera diaria, esto aumenta el riesgo de tener enfermedades crónicas entre ellos están la obesidad, la diabetes problemas cardiovasculares en edades tempranas, los estudios realizados recientemente revelaron que el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, la falta de espacios para jugar, la urbanización han sido fundamentales para el incremento de sedentarismo en la infancia.

En América Latina la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2022) los grados de inactividad física se han aumentado durante la pandemia de Covid – 19 ya que el aislamiento y la educación virtual han provocado hábitos de vida poco saludables en los niveles de las diversas instituciones primarias.

En Ecuador diversos estudios realizados han permitido observar diferencias significativas en los niveles de actividad física ente niños que vive en zonas urbanas y rurales, la evidencia muestra que la mayoría de los menores no alcanza las recomendaciones establecidas por la OMS y que estas diferencias también están influenciadas por factores como el sexo, el nivel socioeconómico y en entorno donde viven. Molina et.al (2021), en su investigación con dos poblaciones ecuatorianas, los autores destacan que “en ambos contextos los niños tenían más posibilidades que las niñas de cumplir con las pautas de actividad física de la OMS”, por lo que revela una marcada brecha de género en el cumplimiento de los 60 minutos diarios de actividad física

recomendados. Además, la relación encontrada refleja la estrecha vinculación entre el sedentarismo y el riesgo cardio metabólico en la infancia. Según el autor estas disparidades se expresan tanto en la actividad física moderada-vigorosa como en la adherencia general a las recomendaciones de la OMS.

En el caso de Colombia, los resultados de encuestas nacionales y reportes especializados coinciden en señalar que un porcentaje reducido de adolescentes realiza los 60 minutos diarios recomendados, mientras que los comportamientos sedentarios continúan en aumento. Estudios derivados de la ENSIN y las evaluaciones del Boletín de Calificaciones de Niños Activos Y Saludables evidencian brechas regionales y una insuficiente implementación de políticas que promuevan la actividad física en la población escolar. De acuerdo con Poveda (2021) “el 14.8% de los adolescentes cumplían los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la OMS” (p.43), un dato que confirma la baja prevalencia de actividad física adecuada. Los autores también destacan que la inactividad está estrechamente asociada con el sobrepeso, los riesgos cardio metabólicos y la ausencia de sistemas de monitoreo sólidos en las políticas públicas vigentes.

En México, los estudios basados en investigaciones académicas reflejan un panorama preocupante: gran parte de los niños presenta inactividad física y dedica más de dos horas al día a actividades frente a pantallas. Este tiempo prolongado se asocia directamente con conductas sedentarias y con el incremento del sobrepeso y la obesidad en edades tempranas. (Betancourt et al, 2022). Un dato especialmente alarmante es que, según el autor “la mayoría de los niños (82,8%) se pueden categorizar como inactivos” lo que confirma la magnitud del problema a nivel nacional. Los autores también señalan que una proporción considerable de estos niños supera ampliamente el tiempo recomendado frente a pantallas, acentuando así el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adolescencia y adultez.

En el Perú el Instituto Nacional Estadística e Informática (2021) muestra que aproximadamente el 60% de los niños de educación primaria no realizan actividades físicas, asimismo la Encuesta Nacional de Hogares informo que las personas se dedican a realizar actividades como ver la televisión o utilizar dispositivos móviles esto supera las dos horas diarias que es recomendada para las personas.

El Ministerio Nacional de Salud (2022) notifica que la falta de actividad física en los niños de nuestro Perú esta pequeñamente relacionada al incremento de peso y obesidad infantil afectando al bienestar físico, desarrollo social y emocional de los niños.

Durante la etapa más crítica del COVID – 19 era una enfermedad mortal, en la Institución educativa Madre Teresa de Calcuta ubicada en el distrito de Santa María tuvieron clases virtuales con el fin de que los estudiantes no se perjudiquen y sigan aprendiendo día a día sin embargo se ha notado que con esto los niños comenzaron a subir de peso de manera rápida debido a estar sentado por horas detrás de una pantalla, con la enseñanza virtual se ha podido evidenciar como muchos niños no solo pasaban horas sentados escuchando sus clases sino también algunos de ellos desayunaban y comían chatarras mientras escuchaban sus clases, del mismo modo el estar solo en casa no permitió que los niños puedan salir a jugar o practicar algún deporte la mayoría de las personas solo comían sus alimentos y luego procedían a sentarse a ver una película o irse a dormir provocando así que muchos de ellos sufran de sobrepeso o se acostumbren a ese estilo de vida dejando de lado los juegos o salidas y dedicándose horas en el celular, dicho problema mayormente se puede observar en los niños y niñas. Córdor y Panana (2023)

Por otro lado se observó que incluso los estudiantes de la universidad José Faustino Sánchez pertenecientes a la especialidad de educación física llevan un estilo de vida malo que perjudica directamente a su salud ya que muchos de ellos prefieren hacer pedidos de comida chatarra o consumir comida rápida ya sea por el horario de sus clases o las tareas que realizan asimismo la misma universidad les obliga a permanecer sentados durante horas a recibir clases produciendo así una rutina sedentaria en los estudiantes trayendo como consecuencia que comiencen a sufrir enfermedades crónicas. (Díaz, 2021).

Los alumnos de la Institución Educativa Nuevo Chimbote llevan un estilo de vida relacionados al sedentarismo se logró a observar los problemas que enfrentan como la obesidad, problemas cardiovasculares y diabetes de tipo 2. (Mendoza, 2024)

De manera similar en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N°20799 ubicado en Chancayllo ubicado en la provincia de Chancay se observó que los niños y jóvenes no cuentan con el espacio necesario para jugar después de las clases o en las horas de recreo, además dentro de la institución hay varios lugares donde se vende comida chatarra, esto junto con el sedentarismo produce problema de obesidad que causa diversas enfermedades. (Marín, 2017)

En la región Ayacucho la Dirección Regional de Salud (2023) ha informado que el 55% de los niños del nivel primario no realizan actividades físicas de manera regular superando así el nivel de inactividad en el Perú, esta situación se va empeorando por

factores económicos, la ausencia de canchas deportivas, la inseguridad en las calles ya que esto hace que muchos padres no permitan soltar a sus hijos a jugar afuera, también los estudios que se realizaron en las instituciones de la región Ayacucho realizado por el Gobierno Regional (2023) demostraron que el sedentarismo aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil asimismo dicho problema afecta en la salud mental de los estudiantes.

Finalmente en la Institución Educativa “San Ramón” se ha logrado evidenciar el aumento de conductas sedentarias en los niños de nivel primario, durante las clases de educación física se ha podido observar que los estudiantes prefieren realizar actividades pasivas, la poca participación en las actividades deportivas dentro de clases como en los recreos dicho problema ha causado grande preocupación en los docentes, algunas causas podrían ser el pequeño espacio que tienen los niños para jugar dentro de la institución educativa, la ausencia de los padres para que los niños puedan practicar algún deporte, el uso de los materiales tecnológicos desde temprana edad todo esto trae como consecuencia que los niños comiencen a tener sobrepeso provocando así ser el centro de burla de sus compañeros, la exclusión de grupos de trabajos, también produce flojera en los estudiantes en la hora de realizar algunas actividades físicas, enfermedades crónicas y problemas en el corazón.

1.2. Formulación del Problema

Tamayo y Tamayo (2012) señalan que la formulación del problema ayuda a precisar los límites de la investigación y establecer la relación entre las variables en estudio. Para el autor el problema debe redactarse con claridad, evitando términos vagos y ambiguos.

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los factores que contribuyen al sedentarismo en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Qué nivel de actividad física realizan los en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?
- ¿Qué tiempo de actividades sedentarias tienen los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?
- ¿Cuáles son los factores personales que presentan los en los niños de 4to grado

“A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?

1.3. Justificación e Importancia

1.3.1. Justificación Teórica

El estudio de sedentarismo se fundamenta teóricamente debido a que la inactividad física se ha relacionado con diversas consecuencias negativas para la salud y el desarrollo infantil. Se sabe que pasar largos periodos sin movimientos aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad, problemas cardio metabólicos y dificultades en el rendimiento académico y socioemocional. Desde el ámbito educativo comprender como se manifiestan estos comportamientos en la niñez permite fortalecer los conocimientos sobre los hábitos de movimiento, la actividad física y los efectos del exceso de tiempo frente a pantallas en la edad escolar.

Las consecuencias que trae el sedentarismo son muy graves y eso refuerza la necesidad de estudiar el sedentarismo desde una mirada escolar. Por ellos, este estudio contribuye a profundizar la comprensión teórica sobre los estilos de vida sedentarios en la infancia y su vínculo con factores personales, sociales y del entorno.

1.3.2. Justificación Práctica

La importancia práctica de esta investigación radica en que permitirá conocer con mayor precisión los niveles de sedentarismo presentes en los estudiantes del 4to grado “A” información indispensable para la toma de decisiones en el ámbito pedagógica y de salud escolar. Contar con datos claros facilitara que docentes, directivos y familias desarrollen estrategias que promuevan la actividad física, disminuyan el tiempo de pantalla y fortalezcan hábitos saludables como la implementación de pausas activas, juegos motores t actividades recreativas.

Los resultados también podrán orientar programas de intervención temprana entendiendo que los hábitos formados durante la niñez suelen mantenerse a lo largo de la vida, identificar conducías sedentarias permitiría actuar oportunamente y prevenir problemas posteriores relacionados con la postura, la fatiga, la concentración e incluso la autoestima. En este sentido, el estudio tiene un impacto directo en la mejora del bienestar integral de los estudiantes.

1.3.3. Justificación Metodológica

Desde el enfoque metodológico, un diseño descriptivo es más adecuado ya que permite caracterizas como se presenta el sedentarismo en los niños del cuarto grado sin

intervenir ni modificar su comportamiento natural en este tipo de estudio hace posible medir y describir con claridad la frecuencia, duración y tipos de actividades sedentarias como el tiempo frente a pantallas, las horas sentados en clase o la participación en actividades pasivas, ofreciendo una visión realista del fenómeno.

El uso e instrumento como fichas de observación, encuestas o entrevistas permite obtener información confiable y acorde con las características de los niños. Además, el desarrollo de herramientas adaptadas al contexto escolar enriquece el proceso investigativo y puede servir como base para futuros estudios. En conjunto la investigación se justifica metodológicamente por su pertinencia, su capacidad para describir una problemática actual y su aporte al fortalecimiento de estrategias educativas y de salud escolar.

1.4. Objetivos

Sampieri (2022) destaca que los objetivos deben ser claros, medibles y coherentes con el problema de investigación ya que constituyen la guía operativa que dirige el proceso de recolección y análisis de datos.

1.4.1. Objetivo General

Describir el sedentarismo en los estudiantes de 4to grado “A” de primaria de la Institución Educativa San Ramón de Huanta.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes del 4to grado “A” de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta.
- Analizar el tiempo de actividades sedentarias que tienen los estudiantes del 4to grado “A” de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta.
- Explorar los factores personales en los estudiantes del 4to grado “A” de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta.

1.5. Limitaciones de la Investigación

La investigación sobre el sedentarismo en los estudiantes del cuarto grado presento diversas limitaciones que deben tomarse en cuenta al analizar los resultados. En primer lugar, los instrumentos dependieron de la sinceridad de los niños, lo que pudo generar respuestas poco precisas.

El proceso de recolección de datos también enfrente restricciones que se

desarrolló en un periodo corto dentro de la jornada escolar lo que impidió observar de manera completa sus hábitos diarios. A esto se suma que la evaluación se realizó únicamente en la escuela sin considerar el comportamiento en el hogar donde las rutinas pueden ser muy diferentes.

Finalmente, no fue posible controlar factores externos como el uso de dispositivos electrónicos fuera del colegio, la carga académica o el clima, los cuales influyen en los niveles de actividad física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacionales

Abrego et.al (2021) en su investigación titulada *Comportamientos sedentarios en escolares debido al Covid – 19 en la comuna de Copiapo*, tuvo como objetivo general determinar los niveles de horas y frecuencia en días de conductas sedentarias en confinamiento debido a la pandemia con la aplicación de un cuestionario a estudiantes de octavo año de las escuelas Pedro León Gallo, Bruno Zabala Fredes y Carlos María Sayago de la comuna de Copiapó, la metodología usado fue cuantitativa con diseño no experimental de alcance descriptivo, la muestra fue no probabilística de sujetos voluntarios por conveniencia, tuvo como instrumento el cuestionario ASAQ se llegó a la conclusión de que las personas participantes del estudio, dedican altas horas a realizar actividades sedentarias, durante las semanas de la investigación realizada.

Chalapud et al (2019) en su tesis titulada *Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia*, tuvo como objetivo general determinar los niveles de sedentarismo de los estudiantes, tuvo un estudio cuantitativo de tipo no experimental con diseño descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 92 estudiantes , el 51.1% de sexo masculino con edad entre 12 años, se evaluó el nivel de sedentarismo mediante un Test los resultados fueron que el 79.3% de la población practicaba deporte o alguna actividad física respecto al índice de masa corporal el 72.83% están en normo peso y de acuerdo al test de sedentarismo el 41.3% son sedentarios severos y el 43,5% son sedentarios moderados.

2.1.2. Nacionales

Quispe (2023) en su tesis titulada *Relación entre nivel de actividad física – sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una Institución Educativa de la ciudad de Moquegua* para optar el título profesional de médico cirujano tuvo como objetivo general determinar la relación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una Institución Educativa de Moquegua, el estudio fue observacional, analítico de corte transversal, la población fue la Institución Educativa Fernando Belaunde Terry y la muestra estuvo conformada por 157 niños de 4°, 5° Y 6° grado de primaria, se utilizaron los cuestionarios apalq y kidscreen 27, para actividad física y calidad de vida, se utilizó el programa Excel 2021 y el programa SPSS v.28 para el procesamiento estadístico los resultados fueron que el 51,6% de los participantes fueron de sexo femenino , el 4,5% indico que su madre padecía de diabetes mellitus tipo 2 y el 2,5 % que el padre tenía diabetes, el 4,5% indico que su papá y mamá tenían obesidad, el 49,7% de los niños de 9 y 11 años estaba en normo peso, el 21,7% estaba en sobrepeso y el 28,7% en obesidad, el 18,5% de los niños tenían niveles de sedentarismo, el 59,2% eran moderadamente activos, y el 22,3% muy activos, existe una relación entre la calidad de vida actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la Institución educativa Fernando Belaunde Terry.

Cóndor y Panana (2023) en su investigación titulada *Sedentarismo y sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6° grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021*, tuvo como objetivo general determinar el sedentarismo y su relación con el sobrepeso en las clases virtuales en los niños del 6° grado de la Institución Educativa María Teresa de Calcuta de Santa María, año 2021, la investigación fue de diseño experimental de tipo aplicada de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo, la población estuvo conformada por los niños de sexto grado y la muestra estuvo conformada por 40 niños del sexto grado, la técnica que se utilizó para realizar dicha investigación fue la encuesta y el instrumento fue la encuesta y guía de observación, se llegó a la conclusión de que el sedentarismo se relaciona con el sobrepeso en los niños de la Institución Educativa María Teresa de Calcuta, aceptando la hipótesis alterna y descartando la hipótesis nula, en base a los resultados obtenidos de la encuesta, la mayoría de los niños dedican más de 8 horas a mirar televisión o jugar videojuegos dejando de lado el deporte que es muy bueno para la salud.

Camarena (2024) en su tesis titulada *Aplicación de actividades físicas para reducir el sedentarismo niños de 6° de primaria en una IE de Rio Negro, Junín* tuvo como objetivo general determinar como el plan de actividades físicas reduce el sedentarismo

en niños de 6° de primaria de una IE de Rio Negro – Junín, su tipo de investigación fue aplicada, con enfoque cuantitativo y diseño pre experimental, la población estuvo conformada por 70 estudiantes entre edades de 8 y 14 años que son del 6° grado de primaria, la muestra estuvo formada por 59 estudiantes, la técnica fue el cuestionario y el instrumento que se usó fue la encuesta, la conclusión fue que la aplicación del plan de actividades físicas en estudiantes del 6° grado ha demostrado ser una intervención efectiva para reducir el sedentarismo y mejorar el nivel de actividad física y los índices de masa corporal en esta población, los resultados del postest indican un incremento significativo en el número de estudiantes activos y moderadamente activos en comparación al pretest, ya que en el tiempo libre como en las clases de educación física, los descansos y las actividades después del horario escolar, estos cambios sugieren que el programa logró fomentar un estilo de vida más activo en los estudiantes contribuyendo a reducir los niveles de sedentarismo y muy sedentario y aumentando los niveles de actividad física en general.

Centeno (2021) en su investigación titulada Impacto del sedentarismo y patrones alimentarios no saludables en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en adolescentes del Perú: Análisis longitudinal de la cohorte niños del milenio 2009-2016, tuvo como objetivo general asociar el sedentarismo y patrones alimentarios no saludables en desarrollo de SP, OB, y variación en el IMC en adolescentes y jóvenes del Perú a los 7 años de seguimiento 2009-2016, su tipo de investigación fue cuantitativa, con diseño de investigación observacional, longitudinal de cohortes retrospectiva, método de estudio deductivo, la población estuvo conformada por la cohorte menor de 2000 niños entre edades de 6 y 18 meses al 2002 y la cohorte mayor conformada por 1000 niños entre edades de 7 y 8 años la muestra estuvo conformada por la cohorte menor de 2000 y la cohorte mayor conformada por 1000 niños, tuvo como técnica la encuesta y su instrumento la utilización de 4 cuestionarios, se llegó a la conclusión de que el sedentarismo como pasar 5 horas diarias sentado no estuvo asociado como factor de riesgo o protector para el desarrollo del sobrepeso, obesidad o variaciones en el IMC, en contraste a ello realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios es un factor protector para el sobrepeso y obesidad en análisis multivariado medido luego de 7 años de exploración.

2.1.3. Regionales y Locales

Amao y Argamonte (2024) en su tesis titulada Sedentarismo y hábitos

alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín Ayacucho - 2023, para optar el título profesional de licenciada en enfermería tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el sedentarismo y los hábitos alimentarios con la malnutrición de los adolescentes, tiene un diseño descriptivo, explicativo de corte transversal, la población estuvo formada por 107 adolescentes, tuvo como técnica la observación y la entrevista y como instrumento el cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios, otra para evaluar la actividad física y una ficha para evaluar el estado nutricional, los resultados fueron que el 44.7% de adolescentes realizan actividad física de intensidad moderada, el 21.1% muestra conductas sedentarias y hábitos alimenticios inadecuados, el 52.6% consume alimentos no recomendados, el 64.5% de los adolescentes se encuentra en estado normal mientras que 35.5% padece de sobrepeso, la malnutrición expresada por el sobrepeso se asocia con las conductas sedentarias ($X^2: 17.123$, $p < 0.05$) asimismo los hábitos alimentarios inadecuados ($X^2: 9.978$, $p < 0.05$) aceptándose la hipótesis de la investigación.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Sedentarismo

La Organización Mundial de la Salud (2020) es conocido como un patrón respecto a un comportamiento caracterizado por niveles pocos de gasto de energía, generalmente se relaciona a las actividades que se desarrollan en posición sentada o reclinada como ver televisión, jugar play, usar computadoras o permanecer inactivo por largas horas, es recomendable tener horas de actividades física para poder tener una buena salud.

Asimismo, Tremblay et.al (2017) advierte que el aumento de conductas sedentarias incrementa el desarrollo de enfermedades no contagiosas como el sobrepeso y obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

Por su parte Owen et.al (2010) mencionan que el sedentarismo no solo está relacionado con la ausencia de actividades físicas, sino también al tiempo en la cual se realizan las actividades pasivas.

Sauders et.al (2020) destacan que la cantidad de sedentarismo en los niños se relaciona con el rendimiento académico del menor, baja el nivel de autoestima u deteriora las habilidades de relacionarse con los demás; por lo tanto, es considerado como un problema público que se da por el aumento de recursos tecnológicos y los diferentes estilos de vida.

2.2.2. Característica del Sedentarismo

Según la literatura científica, el sedentarismo presenta diversas características que permiten comprender su impacto en la vida cotidiana y en la salud. En primer lugar, se describe por un bajo gasto energético, ya que incluye actividades como mirar televisión, trabajar en la computadora o permanecer sentado durante varias horas al día. Estas acciones, aunque comunes, limitan significativamente el movimiento del cuerpo.

Otra característica importante son las posturas prolongadas, ya que el sedentarismo implica mantener posiciones estáticas, como estar sentado o recostado, durante largos periodos. A esto se suma el prolongado tiempo de inactividad, que se refiere a la acumulación diaria de actividades pasivas. Permanecer así durante mucho tiempo puede generar consecuencias negativas para la salud metabólica, cardiovascular y mental.

Además, el sedentarismo es independiente de la actividad física moderada o vigorosa. Esto significa que, incluso si una persona cumple con las recomendaciones mínimas de ejercicio, puede seguir considerándose sedentaria si pasa gran parte del día realizando actividades inactivas.

Finalmente, los factores tecnológicos y ambientales también influyen. El uso excesivo de aparatos electrónicos y los cambios en los estilos de vida han incrementado las conductas sedentarias, haciendo que estas se vuelvan parte habitual del día a día de muchas personas.

2.2.3. Tipos de Sedentarismo

El sedentarismo puede manifestarse de diversas formas dependiendo del contexto en el que se desarrolla la actividad. Una de ellas es el sedentarismo recreativo, que aparece cuando los niños realizan juegos que no requieren movimiento físico, como pasar tiempo jugando videojuegos o utilizando el celular. De manera similar, el sedentarismo social se observa en reuniones o fiestas donde las personas permanecen sentadas durante horas, ya sea conversando o participando en actividades sociales que no implican desplazamiento. (Tremblay et al., 2017)

Por otro lado, el sedentarismo laboral es propio de trabajos que no demandan actividad física, como aquellos desempeñados por secretarías u otras profesiones que requieren estar sentados frente a una computadora durante gran parte de la jornada. También existe el sedentarismo asociado a los viajes, que se produce cuando una persona permanece sentada por largos periodos durante trayectos prolongados. (Tremblay et al.,

2017)

En el caso de los niños, el sedentarismo infantil tiene un impacto directo, ya que muchos optan por no realizar actividad física y prefieren actividades pasivas como jugar con el celular, mirar pantallas o descansar. Finalmente, el sedentarismo doméstico se presenta en actividades que se realizan dentro del hogar, como ver televisión, jugar videojuegos o realizar tareas que no implican movimiento significativo. (Guthold et al., 2020).

2.2.4. Factores Asociados al Sedentarismo

García et al. (2019) señalan que el sedentarismo en los niños está condicionado por diversos factores que interactúan entre sí. En primer lugar, los factores individuales, como el sexo, la edad y el estado de salud, desempeñan un papel clave, pues conforme los niños crecen, la tendencia al sedentarismo suele incrementarse, siendo especialmente frecuente en las etapas tempranas de la vida.

A ello se suman los factores familiares, donde la falta de hábitos activos por parte de los padres y el tiempo excesivo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión o usar el teléfono por varias horas influyen de manera significativa en los altos niveles de sedentarismo dentro del hogar.

En el ámbito escolar, los factores institucionales también contribuyen a esta problemática. Currículos con escasas oportunidades para el movimiento, recreos cortos o poco dinámicos, espacios reducidos sin áreas deportivas y una carga excesiva de tareas pueden incrementar notablemente el tiempo que los niños permanecen inactivos.

Asimismo, los factores tecnológicos representan un elemento determinante, ya que el uso libre o sin control de dispositivos como teléfonos, televisores, videojuegos o tabletas se ha convertido en uno de los principales motivos por los cuales muchos niños adoptan estilos de vida sedentarios.

Finalmente, los factores ambientales también condicionan la actividad física, pues la falta de espacios recreativos seguros, junto con el aumento de la delincuencia en algunas zonas, limita la posibilidad de realizar actividades deportivas al aire libre.

2.2.5. Consecuencias del Sedentarismo en los Niños de Primaria

Carson et al. (2016) demostraron que el sedentarismo genera una serie de consecuencias graves que afectan tanto la salud física como el bienestar emocional y el desarrollo integral de los niños y adolescentes. En términos de salud física, el

sedentarismo se asocia directamente con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y diversos problemas metabólicos.

Estas conductas también impactan la salud mental, pues pasar demasiado tiempo realizando actividades sedentarias se relaciona con niveles elevados de ansiedad, síntomas depresivos, baja autoestima y una menor estabilidad emocional en las etapas de infancia y adolescencia.

En cuanto al desarrollo motor, la falta de actividad limita la adquisición y fortalecimiento de habilidades motrices básicas, como el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular, aspectos esenciales para el crecimiento saludable de los niños.

El sedentarismo también repercute en el ámbito académico y cognitivo. El incremento de actividades sedentarias, especialmente aquellas que requieren el uso prolongado de computadoras, puede afectar negativamente la concentración y disminuir el rendimiento escolar.

Finalmente, Carson et al advierten que el sedentarismo crónico, tanto en jóvenes como en adultos, se asocia con un mayor riesgo de mortalidad temprana, debido a su estrecha relación con múltiples enfermedades no transmisibles.

2.2.6. Importancia de la Actividad Física en la Etapa Escolar

El sedentarismo tiene un impacto significativo en el desarrollo integral de los niños, afectando áreas esenciales como el desarrollo motor, cognitivo, físico y emocional. En primer lugar, limita las oportunidades de exploración y juego activo, lo que reduce el estímulo necesario para desarrollar tanto las habilidades motoras finas como las gruesas. Esta falta de movimiento no solo repercute en su desarrollo físico, sino que también compromete sus habilidades cognitivas y, en consecuencia, su rendimiento académico.

En cuanto a la salud física y metabólica, el sedentarismo durante la primera infancia incrementa el riesgo de obesidad infantil y diversas enfermedades crónicas, especialmente aquellas relacionadas con la salud cardiovascular. Los niños que pasan largas horas sentados suelen presentar una mayor acumulación de grasa corporal y una menor capacidad aeróbica, lo cual afecta su bienestar general.

A nivel psicológico, se ha observado que la inactividad se vincula con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y baja autoestima. La escasa práctica de actividad física también limita el desarrollo de habilidades sociales básicas, como la cooperación y el trabajo en equipo, fundamentales en la formación emocional de los niños.

Además, el sedentarismo puede interrumpir o reducir las interacciones sociales, ya que la actividad física no solo contribuye al fortalecimiento del cuerpo, sino que también favorece el desarrollo social a través del juego, la convivencia y el intercambio con otros niños.

2.2.7. Dimensiones

Actividad Física. La Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que es el conjunto de movimientos corporales, producidos por los músculos esqueléticos que utilizan energía, esto se desarrolla en diversos contextos como el trabajo, el transporte, las tareas de casa y las horas libres. La actividad física incluye realizar ejercicios y deportes, su práctica diaria favorece significativamente al desarrollo físico, mental y social de los seres humanos asimismo previene las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Tipos de Actividad Física. Actividad física aeróbica: implica grandes grupos musculares se realiza de manera prolongada durante un periodo prolongado ayuda a la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria, algunas actividades son: caminar. Correr, nadar.

Tiempo de Actividades Sedentarias. El sedentarismo se refiere al tiempo que una persona dedica a realizar actividades con muy bajo esfuerzo físico, generalmente aquellas que implican permanecer sentado o recostado por largos periodos. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), las recomendaciones sobre el tiempo sedentario varían según la edad. En el caso de niños y adolescentes de 5 a 17 años, se sugiere que el tiempo dedicado a estar sentados o frente a pantallas no supere las dos horas al día, ya que se encuentran en pleno crecimiento y requieren mantenerse activos mediante actividades físicas que favorezcan su desarrollo. Para los adultos de 18 a 64 años, permanecer más de ocho horas al día en conductas sedentarias incrementa significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ello, la OMS recomienda realizar entre treinta minutos y una hora diaria de actividad física para contrarrestar estos efectos perjudiciales. En cuanto a los adultos mayores de 65 años en adelante, es fundamental reducir el tiempo sedentario, pues la actividad física contribuye a prevenir la pérdida de masa muscular y a disminuir el deterioro cognitivo, factores clave para mantener una buena calidad de vida. En general, mantener una rutina de actividad física ayuda a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la depresión y, en muchos casos, reduce el riesgo de mortalidad prematura.

Factores Personales. La OMS (2020) menciona que los factores psicológicos son un papel fundamental en el desarrollo de la actividad física ya que los niños con una ausencia de motivación y poca autoestima suelen participar poco en las actividades relacionadas a la actividad física, asimismo los trastornos psicológicos como depresión y ansiedad producen que las personas se aíslen y tengan niveles altos de sedentarismo ya que el mismo trastorno los obliga a tener estilos de vida sedentarias.

La falta de tiempo y el acumulo de la tareas escolares o universitarias provoca que los estudiantes dediquen mayor tiempo a estar sentados horas y horas resolviendo sus tareas, esto se observa mayormente en los universitarios que se trasnochan y pasan días sentados estudiando, durante la pandemia se observó dicho problema trayendo como consecuencia que los niños tengan obesidad de la misma manera el uso de los celulares, computadoras o videojuegos se ha convertido en un problema del siglo 21 ya que a diferencia de antes ahora se observa mayormente a los niños estar horas sentados detrás de una pantalla. Algunas enfermedades como obesidad o síndrome metabólico obligan a las personas a mantenerse sentados sin realizar actividades físicas, esto se debe a que su propio cuerpo no se siente preparado para soportar horas en plena actividad física sin embargo es muy necesario moverse, o realizar ejercicios.

2.3. Definición de Términos Básicos

Actividad Física. Es el movimiento corporal de nuestro cuerpo, requiere de energía y esfuerzo muscular.

Desarrollo. Es el proceso de crecimiento, cambio y evolución que ocurre en diferentes ámbitos.

Obesidad. Es la condición médica caracterizada por el exceso de grasa corporal que afecta a la salud.

Cuerpo. Es la estructura compleja que está compuesta por diversos sistemas y órganos quienes trabajan juntos para mantener la vida.

Sedentarismo. Es un estilo de vida caracterizado por falta de actividad física regular o prolongada.

Estilo de vida. Es la forma en la que una persona vive y se comporta en su vida diaria.

Enfermedades crónicas. Son condiciones médicas que duran un período prolongado de tiempo, a menudo años o toda la vida.

Desarrollo motor. Es el proceso de crecimiento y maduración de las habilidades

motoras y físicas.

Interacción social. Es la relación y comunicación entre las personas de los grupos sociales.

2.4. Variable y Dimensiones

2.4.1. Definición Conceptual de la Variable

Sedentarismo. Es conocido como un patrón respecto a un comportamiento caracterizado por niveles pocos de gasto de energía, generalmente se relaciona a las actividades que se desarrollan en posición sentada o reclinada. Organización Mundial de la Salud (2020)

2.4.2. Definición Operacional de la Variable

Se utilizó un cuestionario que contiene 15 ítems.

2.5. Cuadro de Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Sedentarismo	Es conocido como un patrón respecto a un comportamiento caracterizado por niveles pocos de gasto de energía, generalmente se relaciona a las actividades que se desarrollan en posición sentada o reclinada. Organización Mundial de la Salud (2020).	Se utilizará el cuestionario que contiene 15 ítems	Actividad física	Variedad de actividad física	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Frecuencia de actividad física	
				Nivel de intensidad de la actividad física	
				Participación en actividades físicas	
				Actividad física en el recreo	
			Tiempo de actividades sedentarias	Tiempo de uso de aparatos tecnológicos	
				Tiempo de sedentarismo en el hogar	
				Tiempo de sedentarismo en la escuela	
				Tiempo de actividades sedentarias no relacionadas con aparatos tecnológico.	
			Factores personales	Tiempo de actividades sedentarias en reuniones sociales.	
				Apariencia física	
				Rendimiento académico	
				Preferencias personales	
				Estado físico general	
			Motivación por la actividad física		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de Estudio

3.1.1. Tipo de Investigación

Arias y Covinos (2021) argumentan que existe una discrepancia en cuanto a la naturaleza de la investigación básica, también conocida como investigación pura. En este tipo de investigación, no se busca resolver ningún problema específico, sino que se centra en la descripción detallada de las características del fenómeno estudiado. Estas investigaciones desempeñan un papel fundamental al proporcionar bases teóricas sólidas que servirán de punto de partida para investigaciones futuras. En ese sentido, el estudio permitió comprender con mayor profundidad el sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Huanta – 2025, aportando información útil que puede servir como referencia para futuras investigaciones.

3.1.2. Nivel de Investigación

El estudio correspondió al nivel descriptivo. Según Sánchez y Reyes (2006), este nivel se orienta a describir los fenómenos tal como ocurren en la realidad, sin realizar ninguna intervención sobre ellos. En este caso, la investigación se enfocó en observar y detallar cómo se manifiesta el sedentarismo en los estudiantes, considerando aspectos clave como sus hábitos diarios y comportamientos vinculados a la actividad física.

3.2. Método de Estudio

3.2.1. Método Descriptivo

Se utilizó el método descriptivo, el cual, según Hernández et al. (2014), se basa en identificar y describir las características de un fenómeno tal como se presenta en la

realidad, sin manipular las variables. Gracias a este método, fue posible comprender de manera objetiva el nivel de sedentarismo en los estudiantes, tomando en cuenta sus rutinas diarias y sus conductas relacionadas con la práctica de actividad física.

2.2. Diseño de Investigación

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental. De acuerdo con Armijo et al. (2021), este diseño se caracteriza por observar los hechos en su entorno natural, sin alterar ni intervenir en las variables. En este sentido, se analizó el sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” tal como ocurre en la realidad, lo que permitió obtener información auténtica y confiable sobre esta situación en el año 2025.

GE: 01 X 02

GE: representa al grupo experimental

01: simboliza el pre test

X: representa a las sesiones experimentales

02: simboliza el post test.

2.3. Población y Muestra

2.4.1. Población

Bernal (2010) es el grupo de todos los elementos a los cuales se alude la investigación, en la investigación la población estuvo constituida por todos los estudiantes del cuarto grado conformada por 74 estudiantes del 4to grado de la Institución educativa San Ramón.

Tabla 1

Población de estudiantes del 4to grado del nivel primario

4to Grado	N° de alumnos	Total
A	28	28
B	25	25
C	21	21
Total	74	74

Nota. Data nómina de matrícula 2025

2.4.2. *Muestra*

Baptista (2014) la muestra es un proceso donde se selecciona por las características a las que va dirigida la investigación. La muestra de la investigación estuvo conformada por 28 estudiantes del cuarto grado “A”.

Tabla 2

Muestra de estudiantes del 4to grado sección “A” del nivel primaria

4to Grado	N° de alumnos	Total
A	13 niños	13
	15 niñas	15
Total	28	28

Nota: Data tabla número 2

2.5. **Técnica de Muestreo**

La Técnica de muestreo que se utilizó en dicha investigación es no probabilístico por conveniencia ya que la muestra será seleccionada por estar disponible para la investigación asimismo fueron seleccionados por su fácil accesibilidad y presentación de la población.

2.6. **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

2.6.1. *Técnica*

La técnica que se va utilizar será la encuesta, Sampieri (2022) el cuestionario en un conjunto de preguntas respecto a una o varias variables que se están midiendo se aplica de forma ordenada para asegurar la fuerza de la recolección de datos.

2.6.2. *Instrumento*

El instrumento que se va utilizar en la investigación será el cuestionario. Solórzano (2017) una encuesta nos brinda información mediante los cuestionarios que las personas llenan ya sea de manera oral o escrita.

2.6.3. *Validez de Instrumento*

El instrumento elaborado se sometió a la validación de juicio de tres docentes expertos, la cual se presenta a continuación.

Tabla 3*Cuadro de validación del instrumento de investigación*

Juicio de expertos	Puntaje%	Puntaje	Decisión
Experto 1	90	0,90	Significativa
Experto 2	80	0,80	Significativa
Experto 3	90	0,90	Significativa
Promedio Ponderado	86,5	0,865	Excelente Validez

Nota: Ficha de Validación por juicio de expertos.

Interpretación. En la tabla 3 se presenta la validez del instrumento de acuerdo al juicio de tres expertos, el primer experto califica 90 puntos, el segundo experto califica 80 puntos y el tercero califica 90 puntos haciendo un total de 86.6 cuya decisión es excelente. Esta información se comprueba con el valor kappa de Landis y Koch (1997).

Confiabilidad. Briones (1999) En una investigación cualitativa, es el grado de confianza con el cual se pueden aceptar los resultados obtenidos por un investigador esto se basa en los procedimientos utilizados para realizar el estudio.

El siguiente trabajo se estimó mediante Alfa de Cronbach.

Tabla 4*Estadística de fiabilidad*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	15

Tabla 5*Estadística total de elementos*

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
R1	30,41	21,872	,481	,843
R2	30,64	20,814	,682	,831
R3	30,36	23,004	,398	,847
R4	30,32	22,132	,553	,839
R5	30,32	22,132	,467	,844
R6	30,50	19,405	,807	,820
R7	30,59	24,825	,124	,856

R8	30,50	23,119	,308	,853
R9	30,45	24,260	,179	,857
R10	30,36	21,671	,681	,833
R11	30,45	22,736	,421	,846
R12	30,14	20,790	,589	,837
R13	30,45	22,641	,549	,841
R14	30,59	22,253	,548	,840
R15	30,18	22,442	,383	,849

Nota. Resultado de pilotaje, aplicado a los estudiantes

Interpretación. En la tabla 4 se evidencia la estadística de fiabilidad, cuyo valor obtenido fue ,852 cuya decisión es muy buena confiabilidad interna.

2.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.

La estadística descriptiva, es la distribución de frecuencias, métodos para organizar y resumir datos, que son ordenados indicándose el número de veces que se repite cada valor. Esta distribución puede realizarse con las variables de medida desde el nivel nominal hasta el de razón.

2.8. Aspectos Éticos

La investigación sobre el sedentarismo en los estudiantes se desarrolló respetando estrictamente los principios éticos que garantizan su dignidad, protección y bienestar. Se obtuvo el consentimiento informado de los padres y asentimiento de los niños asegurando que comprendieran el propósito del estudio. La información recolectada se manejó con total confidencialidad y anonimato.

Se aplicaron instrumentos adecuados a la edad de los participantes evitando riesgos físicos o emocionales y asegurando un ambiente seguro. Además, el estudio busco generar beneficios para la comunidad educativa al proporcionar información útil para promover hábitos saludables.

Se garantizó la justicia y equidad en la en la participación, así como el respeto a la autonomía de los niños quienes podían retirarse si lo desean. Finalmente, los datos se usaron de forma responsable y el proceso se condujo con transparencia asegurando la veracidad de los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

En esta parte de la investigación se muestra los resultados obtenidos en el post test sobre la variable dependiente nivel de sedentarismo en los estudiantes del 4to grado “A” de educación primaria de la Institución Educativa San Ramón de la provincia de Huanta.

Por otro lado, los resultados están procesado a través de la estadística descriptiva e inferencial, el cual se detalla a continuación:

Tabla 6

Nivel de la variable sedentarismo en los estudiantes del 4to grado “A”

Niveles	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia porcentual (%)
Alto	2	7.1%
Moderado	26	92.8%
Bajo	0	0%
Total	28	99.9

Nota. Data obtenida del cuestionario que se aplico

Interpretación. La tabla evidencia que todos los estudiantes del 4to grado “A” presentaban algún nivel de sedentarismo. La mayoría (92.8%) se encuentra en un nivel moderado, lo que indica que realizan con frecuencia actividades de bajo gasto energético como el uso prolongado de pantallas o juegos pasivos. Un 7.1% muestra un nivel alto de sedentarismo lo que coloca en mayor riesgo de presentar problemas como sobrepeso o dificultades de concentración. No se registró ningún estudiante en nivel bajo, lo que demuestra que el sedentarismo es una conducta generalizada en el grupo. En conjunto,

los resultados resaltan la necesidad de promover más actividad física para favorecer el bienestar integral de los estudiantes.

Tabla 7

Nivel de actividad física en los estudiantes del 4to grado "A"

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual (%)
Alto	7	25%
Medio	20	71.4%
Bajo	1	3.5%
Total	28	99.9

Nota: Data de instrumento cuestionario aplicado

Interpretación. Los resultados evidencian que la mayoría de estudiantes presentan un nivel medio de actividad física (71.4%). Esto muestra que, aunque los niños realizan actividad física con cierta regularidad, aun no alcanzan niveles que fortalezcan plenamente su salud y bienestar.

Un 25% de los estudiantes presenta un nivel alto, reflejando hábitos más constantes y adecuados de práctica física. En contraste solo el 3.5% tiene un nivel bajo, lo que indica que muy pocos realizan actividad física de manera insuficiente, aunque este grupo requiere atención porque podría presentar riesgos en su desarrollo motor.

En conjunto, los datos permiten identificar claramente el nivel de actividad física de los estudiantes: la mayoría se encuentra en un nivel medio seguido de un grupo menor con nivel alto y un porcentaje mínimo con nivel bajo. Esto resalta la importancia de promover acciones que impulsen una mayor participación en actividades físicas que favorezcan su desarrollo integral.

Tabla 8

Nivel de tiempo de actividades sedentarias en los estudiantes del 4to grado

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual (%)
Alto	0	0%
Medio	22	78.5%
Bajo	6	21.4%
Total	28	99.9

Nota: Data de instrumento cuestionario aplicado

Interpretación. La tabla 7 muestra que la mayoría de estudiantes presenta un nivel medio de actividades sedentarias (78.5%) dedicando buena parte de su tiempo a

actividades con poca movilidad. Un 21.4% mantiene un nivel bajo de sedentarismo lo que refleja hábitos más activos y ningún estudiante presenta un nivel alto, aunque no hay casos graves, la predominancia del nivel medio señala la necesidad de promover prácticas que reduzcan el tiempo sedentario y aumenten la actividad física para favorecer el desarrollo integral.

En general, los datos permiten concluir que, si bien no hay un problema severo de sedentarismo, la presencia mayoritaria del nivel medio hace necesario impulsar desde la escuela y la familia acciones que reduzcan el tiempo dedicado a actividades pasivas y fomenten una mayor participación en actividades físicas. Esto es clave en la etapa escolar donde el movimiento es esencial para un desarrollo integral.

Tabla 9

Nivel de factores personales en los estudiantes del 4to grado “A”

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual F(%)
Alto	24	85.7%
Medio	4	14.2%
Bajo	0	0%
Total	28	99.9

Nota: Data de instrumento cuestionario aplicado

Interpretación. Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes han alcanzado el 85.7%. Esto significa que la mayoría cuenta con motivación, buenas actividades frente al estudio, capacidad de autorregulación y seguridad en sí mismos. Aspectos que favorecen tanto su aprendizaje como su desarrollo socioemocional.

Un dato positivo es que ningún estudiante se ubica en el nivel bajo, lo que demuestra que no existen dificultades personales marcadas que afecten su adaptación o rendimiento escolar.

En conjunto los resultados evidencian que los factores personales de los estudiantes están bien desarrollados. Sin embargo, todavía es importante reforzar estrategias educativas y emocionales que ayuden a potenciar la autonomía, la motivación y la resiliencia, especialmente en quienes se encuentran en el nivel medio.

4.2. Discusión de Resultados

Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes del 4to “A” presenta un nivel moderado de sedentarismo (92.8%) mientras que un 7.1% alcanza un nivel alto y ninguno se ubica en un nivel bajo. Esto indica que el sedentarismo forma parte de la rutina

diaria de los estudiantes, aunque no en niveles extremos. Sin embargo, la ausencia total de estudiantes con bajo sedentarismo evidencia que aún no se consolidan hábitos de vida activos en esta población.

Estos hallazgos se relacionan con el objetivo del estudio que busca describir el sedentarismo en los estudiantes y reflejan, la tendencia global señalando por organismos como la Organización Mundial de la Salud (2020) que advierte que más del 80% de niños y adolescentes en el mundo no cumple con las recomendaciones diarias de actividad física. La presencia mayoritaria de un nivel moderado y el pequeño grupo con nivel alto coinciden con esta preocupación internacional, mostrando que la actividad física en la escuela no es lo suficientemente constante.

El marco teórico refuerza este análisis señalando que el sedentarismo se asocia a actividades con bajo gasto energético como permanecer sentado por largos periodos o usar dispositivos electrónicos. Factores como el uso creciente de tecnología, la falta de espacios para el juego y las rutinas escolares centradas en tareas. Estadísticas contribuyen al incremento de estas conductas investigaciones como Temblay et al (2017) y Owen et al (2010) alertan que este patrón aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, incluso desde edades tempranas.

Desde una mirada experta estos resultados representan una alerta. El hecho de que ningún estudiante presente un nivel bajo de sedentarismo subraya la necesidad de promover estilos de vida activos, desde la escuela y el hogar. Es fundamental implementar estrategias como más horas de actividad física, pausas activas en clase y un uso responsable del tiempo frente a pantallas para prevenir que estos niveles moderados progresen hacia sedentarismo alto y pongan en riesgo la salud futura de los estudiantes.

Los resultados evidencian que la mayoría de estudiantes del 4to grado presenta un nivel medio de actividad física (71,4%) seguido de un 25% con un nivel alto y un 3.5% con un nivel bajo. Esto radica que, si bien la práctica de actividad física forma parte de su rutina aun no alcanza la intensidad necesaria para contrarrestar plenamente los efectos del sedentarismo.

Esta situación se relaciona directamente con el objetivo del estudio orientado a analizar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Los datos sugieren que la actividad física realizada por los estudiantes no es suficiente para disminuir los niveles moderados de sedentarismo identificando en el grupo. La predominancia del nivel medio revela que los escolares se mantienen activos, pero todavía sin consolidar hábitos que garanticen un estilo de vida saludable.

Estos hallazgos coinciden con el estudio de Quispe (2023) quien encontró que la mayoría de escolares entre 9 y 11 años presentaba niveles moderados de actividad física, lo cual influía en la calidad de vida y en la presencia de conductas sedentarias. La similitud entre ambos estudios permite afirmar que los niveles intermedios de actividad física son una tendencia frecuente en estudiantes de primaria impactando directamente en la persistencia del sedentarismo

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2020) enfatiza la relevancia de promover actividad física diaria para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares. Desde esta perspectiva, los resultados del estudio adquieren mayor importancia ya que un nivel medio de actividad física podría no ser suficiente para proteger de estos riesgos en la infancia.

Aunque el 25% de estudiante con nivel alto representa una fortaleza, la perseverancia de un 3.5% con nivel bajo evidencia que aún existe un grupo vulnerable que requiere mayor atención.

Los resultados evidencian que el 78.5% de los estudiantes del 4to grado presenta un nivel medio e actividades sedentarias, mientras que el 21.4% muestra un nivel bajo. Ningún estudiante alcanza un nivel alto, lo que indica que, aunque las conductas sedentarias están presentes, aun no representan un riesgo crítico.

Esta situación coincide con el objetivo de estudio ya que refleja que los estudiantes realizan actividad pasiva como ver televisión o usar dispositivos electrónicos, aunque sin exceder límites extremos. Al comparar estos hallazgos con la investigación de Córdor y Panamá (2023) se observa una coincidencia importante: ambos estudios señalan que el tiempo frente a pantalla y la falta de movimientos son prácticas comunes que pueden afectar la salud infantil, aunque en el presente caso no se evidencia niveles severos.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) los niños no deberían superar las dos horas diarias de actividades sedentarias frente a pantallas. El predominio del nivel medio sugiere que algunos estudiantes podrían estar superando esta recomendación, lo que podría representar un riesgo si estas prácticas se mantienen en el tiempo. En contraste, el grupo con nivel bajo muestra hábitos más saludables y posiblemente mayor regulación en el uso de dispositivos o mayor actividad física.

En general, los resultados muestran un escenario que, aunque no alarmante requiere intervención. Es fundamental promover desde la escuela y la familia estrategias que reduzcan el tiempo sedentario y fomenten la actividad física diaria evitando que estos

niveles moderados se conviertan en un riesgo para la salud futura de los estudiantes.

Los resultados de la tabla 8 evidencian que el 85.7% de los estudiantes presentan un nivel alto en los factores personales, mientras que el 14.2% se ubica en un nivel medio. No se registran estudiantes en nivel bajo, lo que muestra en general los escolares poseen recursos personales favorables especialmente en aspectos como la motivación, la autoestima, la autorregulación y las actitudes positivas hacia su propio aprendizaje.

Estos hallazgos se vinculan directamente con el objetivo específico de estudio que busca explorar los factores personales en los estudiantes, la predominancia del nivel alto que la mayoría cuenta con bases emocionales y conductuales solidas que pueden influir positivamente en su rendimiento académico, su comportamiento y su participación en actividades escolares físicas. El grupo que se ubica en nivel medio si bien presenta condiciones adecuadas podría experimentar variaciones en áreas como la seguridad personal o el manejo emocional.

En relación con el antecedente de Amao y Argamonte (2024) se observa que el papel que desempeñan los factores personales en el estilo de vida de los estudiantes. Aunque su estudio se enfocó en sedentarismo y malnutrición ambos trabajos subrayan que elementos como la motivación y el autocuidado pueden actuar como factores protectores o de riesgo. A diferencia de lo reportado por dichas autoras en el presente estudio no se hallan niveles bajos, lo que indica un panorama emocional más favorable en los estudiantes evaluados.

Desde la teoría también se reafirma que la motivación, la autoestima y el bienestar emocional influyen de manera crucial en la participación infantil en actividades físicas t en su estilo de vida. Así, el predominio del nivel alto se interpreta como un indicador de estructura emocional saludable capaz de prevenir comportamientos sedentarios y hábitos poco saludables.

Aunque los resultados son positivos, la presencia de un 14.2% en nivel medio señala la necesidad de fortalecer estrategias de acompañamiento emocional que promuevan la autoconfianza, la gestión emocional y la residencia.

CONCLUSIONES

1. El análisis descriptivo realizado a los estudiantes del 4to grado “A” concluye que el sedentarismo es una característica presente en la mayoría de ellos. Si bien solo el 7.1% alcanza un nivel alto de sedentarismo, un amplio porcentaje (92.8%) se ubica en un nivel moderado, lo que evidencia que sus rutinas diarias están marcadas por actividades de baja movilidad. Esta tendencia se confirma con los resultados sobre el tiempo dedicado a actividades sedentarias: el 78% de los estudiantes permanece varias horas en actividades como ver televisión, usar dispositivos electrónicos o realizar tareas escolares que requieren sentados.
2. Por otro lado, los factores personales revelan un panorama alentador. El 85.7% de los estudiantes presenta un nivel alto en aspectos como la actividad física. El 14.2% restante se ubica en un nivel medio y ningún estudiante presenta un nivel bajo. Estos factores personales constituyen un soporte importante que podría ayudar a contrarrestar conductas sedentarias y favorecer la adopción de estilos de vida más activos.
3. En conjunto, los resultados muestran que predomina un nivel moderado de sedentarismo, acompañado de niveles de actividad física y de factores personales altamente favorables. Esto sugiere que, aunque los estudiantes cuentan con fortalezas mayor movimiento y reduzcan el tiempo de inactividad. Por ello, se recomienda implementar programas recreativos, pausas activas y actividades deportivas que ayuden a fortalecer hábitos saludables.
4. Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes presenta factores personales en un nivel medio (78.5%) mientras que un 21.4% se encuentra en un nivel bajo y ninguno alcanza un nivel alto. Esto indica que, aunque los niños cuentan con motivación, cierta seguridad emocional y actitudes positivas hacia su aprendizaje, estos recursos todavía no están plenamente desarrollados.

RECOMENDACIONES

A la Institución Educativa se le sugiere impulsar programas de actividad física, promover campañas de sensibilización sobre los riesgos del sedentarismo y garantizar que las escuelas cuenten con docentes capacitados y recursos adecuados. Además, se propone regular el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante la jornada escolar.

Al director de la Institución educativa San Ramón se recomienda fomentar un ambiente escolar activo habilitando espacios para el juego y movimiento, así como promover proyectos que incentiven rutinas breves de actividad física. También se sugiere capacitar a los docentes en estrategias de aprendizaje activo y realizar un seguimiento continuo de los niveles de sedentarismo de los estudiantes.

A los docentes, se plantea incorporar pausas activas dentro del aula, utilizar metodología que integren movimiento y orientar a los estudiantes sobre la importancia de mantener físicamente activos, asimismo se anima a incluir en las tareas actividades que promueven el movimiento y los juegos motores.

A los padres de familia se recomienda regular el tiempo de uso de pantallas, fomentar actividades recreativas en familia y establecer rutinas equilibradas que combinen estudio, descanso y actividad física. Además, se sugiere supervisar el uso de dispositivos electrónicos y ofrecer alternativas más saludables como juegos al aire libre o actividades recreativas.

Referencias

- Abrego, P., P. Martínez, P. B. y Narvaéz T, M. (2021). “Comportamientos sedentarios en escolares debido al Covid – 19 en la comuna de Copiapó. <https://repositorioacademico.uda.cl/server/api/core/bitstreams/de99db6d-4f8a-48e0-bb65-61912b9522ea/content>
- Amao, V, Y., y Argamonte, H, M, Y. (2024). “Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín Ayacucho - 2023”
- Armijo, I., Aspillaga, C., Bustos, C., Calderón, A., Cortés, C., Fossa, P., Melipillan, R., y Vivanco, A. (2021). Manual de Metodología de Investigación. Universidad del desarrollo. Chile. <https://psicologia.udd.cl/files/2021/04/Metodolog%C3%ADa-PsicologiaUDD-2-1.pdf>
- Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación. Pearson Educación.
- Betancourt-Ocampo, D., Jaime-Reyes, A. L., Téllez-Vásquez, M. H., Rubio-Sosa, H. I., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. Cuadernos de Psicología del Deporte, 22(1),100-115.<https://dx.doi.org/10.6018/cpd.429581>
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232022000100009&script=sci_arttext&utm_source
- Briones, G. (1999). Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales. ICFES.
- Camarena Rosales, E. M. (2024). Aplicación de actividades físicas para reducir el sedentarismo en niños de 6° de primaria en una IE de Río Negro, Junín. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/160986>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and cognitive development in early childhood. Preventive Medicine, 78, 115–122. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306432/>

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Centeno Leguía, D. (2021). “Impacto del sedentarismo y patrones alimentarios no saludables en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en adolescentes del Perú: Análisis longitudinal de la cohorte niños del milenio 2009 - 2016”. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/19749df2-152f-45cc-b466-e94c3894a1ce/content>
- Chalapud-Narváez LM, Molano-Tobar NJ, Ordoñez-Fernández MY. Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Univ. Salud*. 2019;21(3):198-204.DOI: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3883>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). Impacto de la pandemia en la salud infantil en América Latina. <https://repositorio.cepal.org/entities/publication/47abc7c1-89b3-4e89-a386-a9ca0a9a31c0>
- Condor Mejia, J. P., & Panana Alvarado, J. N. (2022). Sedentarismo y sobrepeso en las clases virtuales en los niños de 6° grado de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta de Santa Maria, año 2021. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJF_238ae0232338726fe9f476c97781ee5f
- Díaz, J. (2021). Estilo de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Dirección Regional de Salud Ayacucho. (2023). Informe sobre actividad física y salud infantil en la región Ayacucho. https://dreayacucho.gob.pe/storage/avisos/WdxliFCVm0SDhJY8BXtiyoEk9evrJ3A7oHhONoim.pdf?utm_source
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Izquierdo, M., & Alonso-Martínez, J. L. (2019). Sedentary behavior and health outcomes among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European*

Journal of Pediatrics, 178(5), 711–726.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7066836>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Arias, J.L. y Cubinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. 1a ed). Enfoques https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
<https://repositorio.ucsh.cl/server/api/core/bitstreams/e9c12bf6-3539-4e2c-a272-51458e4bbea7/content>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2021). *Encuesta Nacional de Hogares sobre Condiciones de Vida y Pobreza 2021*.
http://webinei.inei.gob.pe/anda_inei/index.php/catalog/745

Jiménez, R., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Actividad física y bienestar psicológico: una revisión sistemática. *Psicothema*, 20(3), 424-429.

Marín, P. (2017). *Factores asociados al sedentarismo en estudiantes de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N.º 20799, Chancay*.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2554/MARIN%20ARANGURE%20ALEXIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mendoza, L. (2024). *Sedentarismo y problemas de salud en estudiantes de la Institución Educativa Nuevo Chimbote*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/164745/S_Mendoza_VCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Salud del Perú (MINSA). (2022). *Plan Nacional para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad infantil 2022-2026*. [Disponible Aquí](#)


Molina, M., et al. (2021). Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y comportamiento sedentario en población infantil ecuatoriana. *Revista*

- Latinoamericana de Ciencias del Deporte, 12(2), 45–60.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0251972>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. https://journals.lww.com/acsm-essr/abstract/2010/07000/too_much_sitting_the_population_health_science_of.3.aspx
- Poveda Acelas, C. A., & Poveda Acelas, D. C. (2021). Prevalencia de la práctica de actividad física y estado nutricional en adolescentes de la subregión los Santanderes Colombia: resultados de la Ensin 2015. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(2). <https://doi.org/10.29105/respyn20.2-2> Disponible en: https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/556?utm_source
- Quispe Fuentes, G. R. (2023). Relación entre nivel de actividad física – sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una institución educativa de la ciudad de Moquegua.
- Sánchez, C., & Reyes, M. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. Lima: Mantaro
- Saunders, T. J., et al. (2020). Sedentary behaviour and health in children. <https://www.sciencedirect.com/journal/progress-in-cardiovascular-diseases/vol/63/issue/2>
- Solorzano, n. (2017). Técnica de recolección de datos.
- Tamayo y Tamayo, M. (2012). El proceso de la investigación científica. Limusa.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006

ANEXOS

Anexo 1

Resolución de aprobación de proyecto



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

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


FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN FÍSICA - X CICLO

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

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025





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

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

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta:

VISTO:

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



CONSIDERANDO:

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

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

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

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



Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero 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 Urribarrí 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. Edhgar 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	CRESCO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Luis Cavero 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, GUIELTRAN	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° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto OS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-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 Urribarri 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
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVASE

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




Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

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

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

Anexo 2

Resolución de expedito de tesis




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

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

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0141 -2026- EESP.Púb."JSCO" /DG.-HTA

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

HUANTA - 2026





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

Resolución Directoral N° 0141-2026-EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 23 de febrero del 2026

Visto, el **INFORME No.068-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20261040 - 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 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, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, RM No 130-2025-MINEDU Lineamientos Generales Académicos, RM No 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 No 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 acreditación 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 No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;



SE RESUELVE:

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

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PAREDES MERCADO, Estrella Milagros	La regulación emocional en niños de 5 años en la Institución Educativa "San Francisco de Asís" de Huanta, 2025	Atención integral del infante, niño y adolescente

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	LLANTOY QUISPE, Yulisa	Dominio oral de la lengua quechua en los estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta	Interculturalidad y bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – 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.

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

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 3

Resolución de fecha de sustentación de trabajo de investigación



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

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

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

Resolución Directoral No. 00270-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 31 de marzo de 2026

Visto, el Expediente *TM20261624-F* de fecha *27 de marzo del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0141-2026-EESP Pub. "JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *23 de febrero del 2026*;



CONSIDERANDO:

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

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

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

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



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

SE RESUELVE:

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

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
EL SENDERISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN RAMÓN DE HUANTA – 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR(A)	GAVILAN HUAMAN, MAYTHEY KATERIN
FECHA	11 DE ABRIL DEL 2026
HORA	9:00 A.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 ARCHIVASE


Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCIÓN GENERAL
Dr. Walter Mariapo Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

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

Anexo 4

Resolución de jurados de sustentación de trabajo de investigación



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

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

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

Resolución Directoral No. 00211-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 31 de marzo de 2026

Visto, el Expediente *TM20261624-F* de fecha *27 de marzo del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0141-2026-EESP Pub, "JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *23 de febrero 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 Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

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

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, 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;



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. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
EL SENDERISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN RAMÓN DE HUANTA – 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACIÓN INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN FÍSICA	
AUTOR (A)	GAVILAN HUAMAN, MAYTHEY KATERIN
FECHA	11 DE ABRIL DEL 2026
HORA	9:00 A.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:

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

Anexo 5

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables, Dimensiones	Metodología
<p>Problema general: ¿Cuáles son los factores que contribuyen al sedentarismo en los niños de 4to grado A de primaria de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?</p> <p>Problemas específicos: ¿Qué nivel de actividad física realizan los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta? ¿Qué tiempo de actividades sedentarias tienen en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta? ¿Cuáles son los factores personales que presentan en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta?</p>	<p>Objetivo general: Describir el sedentarismo en los estudiantes de 4to grado A de primaria la Institución educativa San Ramón de Huanta.</p> <p>Objetivos específicos: Describir el nivel de actividad física que realizan los en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta. Describir el tiempo de actividades sedentarias que tienen en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta. Describir los factores personales en los niños de 4to grado “A” de la Institución Educativa San Ramón de Huanta</p>	<p>Variable</p> <p>Sedentarismo</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Actividad física</p> <p>Actividades sedentarias</p> <p>Factores personales</p>	<p>Tipo de estudio: Básica Nivel: Descriptivo.</p> <p>Método de estudio: Descriptivo Diseños de investigación: No experimental, transversal. Población: 74 estudiantes del 4to Muestra: 28 niños del 4to grado “A” Técnicas de muestreo: No probabilístico intencional Técnicas de recolección de datos: Encuesta (cuestionario) Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario Técnicas de procesamiento: Estadística descriptiva</p>

Anexo 6

Matriz de operacionalización de variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Sedentarismo	Es conocido como un patrón respecto a un comportamiento caracterizado por niveles pocos de gasto de energía, generalmente se relaciona a las actividades que se desarrollan en posición sentada o reclinada. Organización Mundial de la Salud (2020).	Utilizaré el cuestionario que contiene 15 ítems	Actividad física	Variedad de actividad física	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Frecuencia de actividad física	
				Nivel de intensidad de la actividad física	
				Participación en actividades físicas	
				Actividad física en el recreo	
			Tiempo de actividades sedentarias	Tiempo de uso de aparatos tecnológicos	
				Tiempo de sedentarismo en el hogar	
				Tiempo de sedentarismo en la escuela	
				Tiempo de actividades sedentarias no relacionadas con aparatos tecnológico.	
				Tiempo de actividades sedentarias en reuniones sociales.	
			Factores personales	Apariencia física	
				Rendimiento académico	
				Preferencias personales	
				Estado físico general	
				Motivación por la actividad física	

Anexo 7

Matriz instrumental

Variable	Dimensión	Nº ítems	Técnicas	Instrumentos	Escala	Valoración
Sedentarismo	Actividad física	1. ¿Practicas algún deporte fuera de la escuela (fútbol, vóley o natación o ciclismo)? 2. ¿Con que frecuencia realizas actividades físicas como correr o caminar? 3. ¿Te gusta participar en las actividades del curso de educación física? 4. ¿Participas en las actividades físicas que desarrolla la institución? 5. ¿Sales a practicar algún deporte o realizar alguna actividad física durante el recreo?	Encuesta	Cuestionario	Ordinal Escala tipo Likert	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
	Actividades sedentarias	6. ¿Con que frecuencia utilizas los aparatos electrónicos cuando estas en casa? 7. ¿Con que frecuencia durante tus horas libres realizas actividades como dormir, o sentarte a ver televisión? 8. ¿Con que frecuencia prefieres sentarte durante las horas de receso? 9. ¿Con que frecuencia te sientas a leer un libro o conversar con alguien? 10. ¿Durante las reuniones sociales con qué frecuencia participas en alguna actividad física?				
	Factores personales	11. ¿Con que frecuencia experimentas cansancio después de realizar actividades físicas? 12. ¿Con que frecuencia te sientes cansado durante las horas clases por falta de energía? 13. ¿Con que frecuencia prefieres ir a jugar algún deporte y no quedarte en casa? 14. ¿Con que frecuencia tienes dolores o molestias físicas después de alguna actividad física? 15. ¿Cuándo haces alguna actividad física te sientes bien contigo mismo?				

Anexo 8

Instrumento de Recolección de Datos

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR JOSÉ SALVADOR
CAVERO OVALLE CUESTIONARIO SOBRE EL SEDENTARISMO



INSTRUCCIONES:

Lee con atención cada pregunta y marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Las opciones de las respuestas son:

NUNCA - A VECES – SIEMPRE

Nº	ITEM	NUNCA (1)	CASI NUNCA (2)	AVECES (3)
ACTIVIDADES FISICAS				
1	¿Practicas algún deporte fuera de la escuela (fútbol, vóley o natación o ciclismo)?			
2	¿Con que frecuencia realizas actividades físicas como correr o caminar?			
3	¿Te gusta participar en las actividades del curso de educación física?			
4	¿Participas en las actividades físicas que desarrolla la institución?			
5	¿Sales a practicar algún deporte o realizar alguna actividad física durante el recreo?			
ACTIVIDADES SEDENTARIAS				
6	¿Con que frecuencia utilizas los aparatos electrónicos cuando estas en casa?			
7	¿Con que frecuencia durante tus horas libres realizas actividades como dormir, o sentarte a ver televisión?			
8	¿Con que frecuencia prefieres sentarte durante las horas de receso?			
9	¿Con que frecuencia te sientas a leer un libro o conversar con alguien?			
10	¿Durante las reuniones sociales con qué frecuencia participas en alguna actividad física?			
FACTORES PERSONALES				
11	¿Con que frecuencia experimentas cansancio después de realizar actividades físicas?			
12	¿Con que frecuencia te sientes cansado durante las horas clases por falta de energía?			
13	¿Con que frecuencia prefieres ir a jugar algún deporte y no quedarte en casa?			
14	¿Con que frecuencia tienes dolores o molestias físicas después de alguna actividad física?			
15	¿Cuándo haces alguna actividad física te sientes bien contigo mismo?			

Anexo 9

Validación por juicio de experto

Anexo 5: Ficha de evaluación del instrumento por juicio de expertos

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: El sedentarismo en los estudiantes de la Institución educativa San Ramón de Huanta, 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN


Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60	61 65	66 70	71 75	76 80	81 85	86 90	91 95	96 100
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 teóricos científicos																				✓
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				✓
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				✓
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				✓

PROMEDIO DE VALORACION

95

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Frida Mayhua Guimpe		DNI	43499113	
Título Profesional	Licenciada en Educación				
Especialidad	Educación Inicial				
Grado Académico	Magister				
Mención	Administración de la Educación				

FECHA: Huanta, 02 de abril de 2025.


DNI

Anexo 5: Ficha de evaluación del instrumento por juicio de expertos

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: El sedentarismo en los estudiantes de la Institución educativa San Ramón de Huanta, 2025.


Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

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

PROMEDIO DE VALORACION **90**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Walter Campos Candori		DNI	22278822	
Título Profesional	Lic. Educ. Secundaria				
Especialidad	Filosofía, Psicología - OBE				
Grado Académico	Magister				
Mención	Psicología Educativa				

FECHA:  DNI 22278822

Anexo 10

Prueba de confiabilidad de instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	15

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
R1	30,41	21,872	,481	,843
R2	30,64	20,814	,682	,831
R3	30,36	23,004	,398	,847
R4	30,32	22,132	,553	,839
R5	30,32	22,132	,467	,844
R6	30,50	19,405	,807	,820
R7	30,59	24,825	,124	,856
R8	30,50	23,119	,308	,853
R9	30,45	24,260	,179	,857
R10	30,36	21,671	,681	,833
R11	30,45	22,736	,421	,846
R12	30,14	20,790	,589	,837
R13	30,45	22,641	,549	,841
R14	30,59	22,253	,548	,840
R15	30,18	22,442	,383	,849

□

Anexo 11

Matriz de datos

SEDENTARISMO.																						
UJETO	DIM 1: ACTIVIDAD FISICA						parcial	2: ACTIVIDADES SEDENTAR						parcial	M 3: FACTORES PERSONAL						parcial	TOTAL
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6		Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12		Item13	Item14	Item15					
1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2			
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2			
3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3			
4	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	2			
5	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2			
6	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2			
7	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2			
8	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2			
9	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3			
10	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2			
11	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2			
12	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2			
13	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2			
14	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2			
15	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2			
16	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	2			
17	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2			
18	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2			
19	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	3	2			
20	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2			
21	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2			
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2			
23	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2			
24	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2			
25	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2			
26	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2			
27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	2			
28	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2			

LEYENDA:

NUNCA: 1

AVECES: 2

NUNCA: 3

Anexo 12

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

**“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA”**

	I.E. “SAN RAMÓN” MESA DE PARTES
14 MAY 2025	
EXP N°:	<u>650-2025-01</u>
RECEPCIÓN:	<u>Ed</u> HORA: <u>10:06</u>

**SOLICITO: AUTORIZACION PARA
REALIZAR TRABAJOS DE INVESTIGACION**

**SRA. DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN RAMON DE
HUANTA.**

Yo, GAVILAN HUAMAN, Maythey, identificado con DNI N° 73982747, estudiante del programa de estudios de Educación Física ciclo X de la Escuela de Educación Superior pedagógica Publica “José salvador Cavero Ovalle”, con el debido respeto me presento ante Usted, para exponer lo siguiente:

Que con la finalidad de obtener el grado profesional de bachiller en educación física, estoy elaborando el proyecto de investigación descriptiva titulada: “El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Huanta 2025”, por tal motivo solicito la autorización para realizar la investigación, con la aplicación de instrumentos que han sido validados por expertos, cuyos resultados serán presentados con el informe de tesis, para la sustentación respectiva. Todo el proceso de recojo de datos estará bajo el asesoramiento de nuestro asesor académico docente de la Escuela de Educación “José Salvador Cavero Ovalle”.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud.

Huanta 14 de mayo, 2025



.....
GAVILAN HUAMAN, Maythey
DNI: 73982747

Anexo 13

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

Estudiantes del cuarto grado "A" están realizando la actividad



Nota: Los estudiantes están dando volteretas en la colchoneta.

Fotografía 2

Estudiantes del cuarto grado "A" están realizando la actividad para observar el sedentarismo



Nota: Los estudiantes están dando volteretas en la colchoneta y observamos como los estudiantes no pueden realizar la actividad para el sedentarismo.