



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

TESIS

**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE UNA
FRECUENCIA DE 7 DIAS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU
DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO DEL 2019.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DEL DEPORTE**

PRESENTADO POR:

BACH. MARCOS ALEXIS CASTILLO SANCARRANCO

ASESOR:

DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO

LIMA, PERÚ, MARZO 2020

ÍNDICE

CARATULA.....	i
ÍNDICE.....	ii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RECONOCIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación.....	12
1.2.1. Delimitación espacial.....	12
1.2.2. Delimitación social.....	12
1.2.3. Delimitación temporal.....	12
1.2.4. Delimitación conceptual.....	12
1.3. Problema de la investigación.....	13
1.3.1. Problema principal.....	13
1.3.2. Problemas específicos.....	13
1.4. Objetivos de la Investigación.....	13
1.4.1. Objetivo General.....	13
1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación.....	14
1.5.1. Justificación.....	14
1.5.2. Importancia.....	15
1.6. Factibilidad de la investigación.....	15
1.7. Limitaciones del estudio.....	15
2. CAPÍTULO II:.....	16
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	16
2.1. Antecedentes del Problema.....	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	17

2.2.	Bases Teóricas o científicas.....	19
2.2.1.	Actividad física.....	19
2.3.	Definición de términos Básicos:	22
3.	CAPÍTULO III.....	24
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	24
3.1.	Hipótesis general	24
3.2.	Hipótesis Específicos	24
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables	25
3.3.1.	Actividad física.....	25
3.4.	Operacionalización de las variables.....	26
4.	CAPÍTULO IV	27
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación	27
4.1.1.	Enfoque de investigación	27
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	27
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	27
4.2.	Diseño y Método de la Investigación	27
4.2.1.	Método de Investigación.....	27
4.2.2.	Diseño de Investigación	28
4.3.	Población y muestra de la investigación	28
4.3.1.	Población.....	28
4.3.2.	Muestra	29
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
4.4.1.	Técnicas	29
4.4.2.	Instrumentos.....	29
4.5.	Validez y confiabilidad	30
4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	31
4.6.1.	Estadística Descriptiva	32
4.6.2.	Estadística inferencial.....	32
4.7.	Ética de la Investigación	32
5.	CAPÍTULO V	34
	RESULTADOS.....	34
5.1.	Análisis e Interpretación de resultados	34

5.1.1. Descripción de la experiencia:.....	34
5.2. Presentación de los resultados	34
5.3. Estadística descriptiva	34
5.4. Estadística inferencial	40
6. CAPÍTULO VI	47
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	47
6.1. Discusión	47
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	53
ANEXOS	56
Anexo 01: Matriz de consistencia.....	57
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	58
Anexo 3 Validación de Instrumentos.....	59
Anexo 4 Consentimiento informado	61
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	62

DEDICATORIA

A mis padres, por su comprensión y tolerancia, de apoyarme en los momentos difíciles de mi desarrollo profesional, a ellos, mi admiración y mi eterna gratitud por saber comprenderme.

AGRADECIMIENTO

A la Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco, por su apoyo y enseñanza que me brindó nuevos ideales de éxito profesional.

A mi Asesor. Dr. Ronald Alarcón Anco, por mostrarme las herramientas para lograr ser un profesional de éxito.

RECONOCIMIENTO

Un reconocimiento especial a la Escuela de Profesional Ciencias del Deporte y a la Universidad Alas Peruanas, por brindarme la oportunidad de llevar a cabos mis estudios profesionales.

RESUMEN

La presente tesis tiene como objetivo general diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. El nivel es descriptivo simple y el tipo básico.

La investigación es de enfoque cuantitativo. La población de estudio fue de 40 estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo, para la recolección de datos en la variable de Actividad Física se aplicó la técnica de la encuesta y de instrumento un Test de PAQ-C de una escala politómica y su confiabilidad de 95% ($r=0,95$) se aplicará la prueba de Coeficiente de confiabilidad de alfa de Combrach, que indica una confiabilidad significativa. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de prueba de muestra única.

Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Lo cual se demuestra con la prueba de muestra única. 0.00 ($p\text{-valor} = .000 < .05$).

Palabras Clave: Actividad física durante una frecuencia de 7 días, actividad física en las clases de educación física, actividad física antes y después de las comidas, actividad física después del colegio, actividad física a partir de 6 a 10pm.

ABSTRAC

This research has as a general objective to diagnose the importance of physical activities during a frequency of 7 days in the students of first of secondary school of the Tupac Amaru Educational Institution of Villa María del Triunfo of 2019. The level is simple descriptive and the basic type .

The research is quantitative approach. The study population was 40 high school students from the Tupac Amaru Educational Institution of Villa María del Triunfo, for the collection of data in the Physical Activity variable, the survey technique was applied and a PAQ Test instrument was used. C of a polytomic scale and its 95% reliability ($r = 0.95$) will be applied the Combrach alpha reliability coefficient test, which indicates significant reliability. For the data processing, the single sample test statistic was applied.

The results obtained after the processing and analysis of the data indicate that: Physical activities during a frequency of 7 days are significant in high school students of the Tupac Amaru Educational Institution of Villa María del Triunfo in 2019. Which is Prove with the single sample test. 0.00 ($p\text{-value} = .000 < .05$).

Keywords: Physical activity during a frequency of 7 days, physical activity in physical education classes, physical activity before and after meals, physical activity after school, physical activity from 6 to 10pm.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación, titulado. Análisis de la actividad física durante una frecuencia de 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Cumplimos con las procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado en Ciencias del Deporte.

Este proyecto de investigación se diagnosticará la importancia de la actividad física y su influencia en la población que se evaluará.

Esto permitirá deducir conclusiones, sugerencias para de esta manera mejorar el equilibrio en ambas variables de estudio, a nivel del plan no experimental, debido a que no se realizará manipulación ni variación de las variables.

La información se estructuró en cinco capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; el capítulo V: Resultados y el Capítulo VI: Discusión de resultados y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar en todo el mundo, específicamente, el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no alcanza el nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física por día.

El estudio basado en datos proporcionados por 1,6 millones de estudiantes de entre 11 y 17 años, revela que entre los 146 países que participaron entre 2001 y 2016, las niñas eran menos activas que los niños menos en cuatro. (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia).

La diferencia entre el porcentaje de niños y niñas que alcanzaron los niveles recomendados en 2016 superó los 10 puntos porcentuales en aproximadamente uno de cada tres países (29%, o 43 de 146 países), y las mayores diferencias se registraron en Estados Unidos e Irlanda (más de 15 puntos porcentuales). Se observó un aumento en esta brecha de género entre 2001 y 2016 en la mayoría de los países considerados en el estudio (73%, o 107 de 146).

A nivel nacional, Torrico (2018) menciona que más del 80% de los jóvenes en el Perú no logran cumplir con la parte de actividad física necesaria para su salud. Entonces hay más personas menores de 35 años que sufren de obesidad, diabetes o ataques cardíacos.

En los jóvenes menores de 18 años se recomienda realizar una actividad física mínima de 60 minutos por día, mientras que los adultos de entre 18 y 65 años deben hacer ejercicio al menos 20 minutos al día y los mayores de 65 años deben correr al menos 10 minutos un día.

A nivel local, se buscará diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019, para de esta manera beneficiar a los jóvenes participantes.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

El proyecto de investigación se desarrollará en la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo, ubicada en Av. Pachacutec 2080, Villa María del Triunfo 15828.

1.2.2. Delimitación social

El proyecto de investigación se aplicará a los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

1.2.3. Delimitación temporal

El proyecto de investigación se desarrollará en los meses de abril a Octubre del 2019

1.2.4. Delimitación conceptual

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

Actividad física

Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término

amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

- ¿Cuál es la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la importancia de las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?
- ¿Cuál es la importancia de las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?
- ¿Cuál es la importancia de las actividades físicas después del colegio en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?
- ¿Cuál es la importancia de las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

- Diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar la importancia de las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

- Identificar la importancia de las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- Identificar la importancia de las actividades físicas después del colegio en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- Identificar la importancia de las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

La justificación de la investigación se centra en demostrar por qué deseamos hacer este proyecto, ver la razón fundamental de aplicarlo. Según, Hernández, R. et all (2012. pág. 44), dice que, una de la razones de la exposición de la investigación es buscar la esencia del propósito a través de una utilidad y de una importancia

Teórico: Esto incluirá un análisis de la actividad física, explicando sus definiciones, tipos y niveles que exceden las integrantes que serán evaluadas.

Metodológica: Tiene la intención de determinar la confiabilidad y validez de la actividad física, que será la motivación y el uso de futuras investigaciones.

Práctico: Los conjuntos de datos que se llevarán a cabo servirán de base para evaluar alternativas, abordar este problema y evaluar el impacto de la actividad física, especialmente para los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

Social: Su objetivo es proporcionar información sobre los beneficios que estarán disponibles para los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

1.5.2. Importancia

Según Ávila, R. (2001, 89) manifiesta que lo más importante podría ser la fidelidad y veracidad de los datos, por tratarse de un trabajo con un componente subjetivo muy importante que debe de tener la tesis.

Este proyecto de tesis tendrá como objetivo diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

1.6. Factibilidad de la investigación

La determinación de los recursos para el estudio de viabilidad sigue el mismo patrón que se tiene en cuenta en los objetivos anteriores, que deben considerarse y evaluarse en el caso de un proyecto. Estos recursos se analizan de acuerdo con tres aspectos. Viabilidad operativa, viabilidad técnica y viabilidad económica. De acuerdo a APA citado. (A. 2011.06.) Un ejemplo de estudios de viabilidad. Revista. Recibido el 06 de 2018.

Por lo tanto, este proyecto de investigación presentará una viabilidad total.

1.7. Limitaciones del estudio

El desarrollo de las limitaciones de las cuestiones de investigación, desde el punto de vista de Ávila (2001, 87), la limitación es que dejas de estudiar el aspecto del problema por alguna razón. Esto significa que cualquier restricción debe justificarse por una buena razón. Las limitaciones presentadas durante el desarrollo de este trabajo son las siguientes:

Hora: completa la investigación en un día específico.

Costo: restricciones sobre personas, recursos, bienes raíces, etc., con los que necesita trabajar. Representa el presupuesto del proyecto.

Este proyecto de investigación no constituirá limitaciones para su correcta implementación.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Arbós (2017) desarrolló la tesis llamada: Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica, para obtener el grado de Doctor, contando con una muestra conformada por 1373 estudiantes de la UIB en 2015, el estudio fue de nivel observacional transversal, en la Universidad de las Islas Baleares – España.

El objetivo fue determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears y se concluyó que los estudiantes tienen un sentido de consistencia fuerte tienen estilos de vida más saludables, mejor manejan el estrés académico y la percepción de su estado de salud y calidad de vida es mejor. Además, cuanto mayor es el nivel de actividad física y gasto de energía, menor es el estrés académico, mayor es la adherencia a la dieta mediterránea y mejorar su percepción de salud y calidad de vida.

Corral (2015) desarrolló una tesis titulada: “Actividad física, estilo de vida y compromiso con la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla para obtener un título de Doctor, con una muestra de 125 sujetos de entre 18 y 24 años; Entrevistó a 408 personas de 25 a 44 años; 295 de 45 a 64 años y 174 mayores de 65 años, el estudio fue descriptivo, en la Universidad de Sevilla - España.

El objetivo era averiguar el nivel y el volumen de actividad física / estilo de vida sedentario entre la población adulta y adulta de Sevilla, y se concluyó que seis de cada siete personas entre la población adulta y anciana de Sevilla cumplen con las recomendaciones de una práctica

saludable con un nivel de práctica más pronunciado en un nivel intermedio.

Torres (2017) desarrolló una disertación titulada: La Asociación de Estudiantes Universitarios Mexicanos de Sobrepeso y Obesidad para obtener una licenciatura, con una muestra de 883 participantes (738 mujeres y 145 hombres), el estudio fue de un nivel descriptivo cruzado, en la Universidad Autónoma de México. .

El objetivo fue determinar la relación entre obesidad / sobrepeso y actividad física entre estudiantes universitarios mexicanos, y se concluyó que 43.1% de las mujeres mostraron mejores resultados en comparación con los hombres con 12.3%, recibiendo valores estadísticamente significativos. ($\chi^2 = 0,000$).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Peralta (2018) desarrolló una tesis titulada: “Actividad física en estudiantes del ciclo VIII de la institución educativa secundaria que lleva el nombre de Pedro Vilcapazy Azangaro - 2017” para obtener una licenciatura, con una muestra de 236 estudiantes, el estudio fue un diseño transversal descriptivo, en la Universidad de las Tierras Altas Nacionales.

La tarea consistía en determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del ciclo VII de la institución de educación secundaria. Pedro Vilcapazy en la ciudad de Azángaro, y se concluyó que, por un lado, el 41.9% de los estudiantes en el séptimo ciclo de la Escuela Secundaria Pedro Vilcapaza en la ciudad de Azángaro, bajo nivel de actividad física, 39.4% a nivel moderado y, finalmente, 18.7 % a un nivel alto. La conclusión final del estudio es que los estudiantes demuestran un nivel generalmente bajo de actividad física, que no corresponde a los niveles recomendados de actividad física de la OMS.

.
Aguilar & Yopla (2018) desarrolló una disertación titulada "Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares" para obtener una licenciatura, con una muestra de 217 estudiantes de cuarto grado en la escuela secundaria, el estudio fue un nivel estadístico descriptivo de correlación en la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

El objetivo era investigar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico de los escolares de dos instituciones educativas estatales de nivel medio de Kahamarqa, y se concluyó que en la población adolescente muestran que no hay correlación entre las variables de actividad física y bienestar psicológico.

.
Cabrejos (2016) Desarrolló una tesis titulada "Cultura física y actividades deportivas desde el punto de vista de la educación para la salud en estudiantes de secundaria de la institución educativa de la parroquia de la Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima", para obtener una maestría con una muestra de 450 estudiantes. El estudio fue descriptivo en la Universidad Nacional de San Marcos.

La tarea fue determinar la relación entre las actividades físicas y deportivas en términos de educación para la salud para los estudiantes de secundaria de la institución educativa de la Parroquia Holy Trinity, UGEL 03, Cercado de Lima, y se concluyó que debido al número insuficiente de educación física y deportes. lo que un adolescente hace en la escuela para lograr y mantener este estado de salud significa que el trabajo de un maestro de educación física no se limita a su desempeño en el centro, sino que debe alentar especialmente la creación de estilos la vida activa. Por esta razón, se debe prestar más atención a la tarea de enseñarle al niño por qué, cuándo y cómo realizar

ejercicios físicos para garantizar que la satisfacción sea compatible con un nivel significativo de demanda para el estudiante

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Actividad física

Definición: Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)

Componentes de la Actividad Física. Según Ministerio de Salud y Consumo (2010)

1. Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).

La actividad cardiovascular a menudo se denomina actividad "cardiorrespiratoria" o "aeróbica", ya que requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para realizar tareas que requieren el uso de grandes grupos musculares, generalmente durante un período de tiempo relativamente largo.

Al realizar este tipo de actividad, es importante recordar:

- Se debe hacer un progreso razonable: si este tipo de actividad nunca se ha practicado antes, debe comenzar gradualmente con una intensidad y duración relativamente bajas y aumentar gradualmente a medida que mejora la condición física.
- El hecho de que la lección elegida es divertida y de fácil acceso: aumentará sus posibilidades de continuar la lección y su rendimiento regular. Si el evento no es divertido, si requiere una gran cantidad de equipo costoso, o si requiere viajes largos, la persona tendrá menos posibilidades de continuar la tarea.

- Cuestiones de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del equipo de protección adecuado (como un casco al andar en bicicleta). Además, debe tener mucho cuidado al realizar ejercicios intensivos (enérgicos) cada vez que un niño o adolescente (si tiene una afección médica) consulte a un médico o especialista en actividad física antes de participar en el ejercicio.

2. *Actividades relacionadas con la fuerza y / o resistencia muscular.*

La fuerza muscular es la capacidad de un músculo para generar tensión y superar fuerzas opuestas. La resistencia muscular es la capacidad de un músculo para mantener la tensión o contraerse durante un largo período de tiempo. Estas actividades se utilizan para desarrollar y fortalecer músculos y huesos. Utilizamos la fuerza muscular y la resistencia al empujar, jalar, levantar o cargar cosas como bolsas de compras pesadas.

Puedes practicar resistencia y resistencia muscular:

- Con el peso de una persona (saltar la cuerda, levantar, brazos, etc.)
- Con el peso del compañero (competiciones de carretilla, juegos de cuerda, pelea con un amigo, etc.)
- Con actividades como lanzar la pelota, andar en canoa, remar, levantar pesas en el gimnasio, cargar artículos, etc.

2. *Actividades relacionadas con la flexibilidad.*

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en el rango de su movimiento. La flexibilidad es específica para partes específicas del cuerpo y depende del tipo de articulación o articulaciones y la elasticidad de los músculos y el tejido conectivo (por ejemplo, tendones y ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad es útil para todas las actividades relacionadas con flexiones, movimientos, deformaciones, estrías y deformaciones.

Al realizar acciones flexibles, es importante recordar que:

"Tienes que ser paciente". Lleva tiempo lograr mejoras significativas en términos de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.

- Nunca se estire hasta sentir dolor y los movimientos siempre deben realizarse de manera controlada, sin rebotes ni lanzamientos. NUNCA debes forzarte a imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros.
- Deben realizarse estirías periódicas (preferiblemente varias veces a la semana o incluso a diario). Las razones que justifican esta frecuencia son que la flexibilidad se pierde fácilmente si no funciona, lo que, si es bueno, puede ayudar a prevenir lesiones, y esta flexibilidad disminuye con la edad.
- "Es una buena idea comenzar a practicar ejercicios de flexibilidad a una edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos toda nuestra vida".
- El estiramiento es óptimo cuando los músculos y las articulaciones son más calientes y más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para el estiramiento pueden ser después de un calentamiento al comienzo de la actividad física o al final de la actividad física como parte de un retorno a la calma.

3. Actividades relacionadas con la coordinación.

La coordinación del movimiento es la capacidad de usar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema musculoesquelético para realizar movimientos fluidos y precisos.

Deben tenerse en cuenta los siguientes criterios con respecto a las actividades de coordinación:

- Tenga cuidado para evitar caídas y otros accidentes, ya que los niños a menudo están tan absortos en esta actividad que pierden el conocimiento de su entorno y de quienes los rodean.

- Las actividades de coordinación son excelentes para desarrollar habilidades motoras, especialmente en la infancia.
- La curva de aprendizaje para estas habilidades es diferente para cada niño y niña: algunos aprenden mucho más rápido que otros.

Recomendaciones para mejorar la actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (2019)

- Una necesidad urgente de políticas y programas políticos si se demuestra efectivamente en el equipo físico y físico de los adolescentes.
- Dedicar medidas multisectoriales que ofrecen a los jóvenes la atención de realizar un recorrido activo, en sectores como la educación, la planificación urbana y la seguridad vial.

Krauss (2017) Menciona los **Principales beneficios de realizar actividad física:**

- Mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular.
- Reducción de la grasa corporal, los niños y los jóvenes que realizan actividades físicas tienen menos grasa corporal.
- Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas posteriores, como hipertensión, diabetes, colesterol alto, etc.
- Mejor salud ósea, porque los huesos en crecimiento se fortalecen.
- Menos síntomas de depresión porque no están aburridos, encuentran motivaciones y relaciones sociales.
- Los niños y los jóvenes deben realizar actividades físicas diarias en forma de viajes, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios planificados y deportes, en el contexto de escuelas y clubes, si es posible integrando a otros miembros de la familia.

2.3. Definición de términos Básicos:

- **Actividad física:** Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término

amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)

- **Educación física:** Es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento del cuerpo para lograr un desarrollo integral de las habilidades físicas, emocionales y cognitivas del sujeto. Pérez (2008)
- **Tiempo libre:** Es ese tiempo que las personas dedican a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal o tareas domésticas esenciales. Florencia (2009)
- **Capacidad:** Es la capacidad se llama un conjunto de recursos y habilidades que un individuo debe realizar una determinada tarea. Duarte (2008)
- **Frecuencia:** Es una magnitud que mide la cantidad de repeticiones que puede tener un evento por unidad de tiempo. Estela (2019)
- **Alimentación:** Es una cadena de eventos que comienza con el cultivo, selección y preparación de alimentos para la presentación y formas de consumo de un grupo de ellos. Izquierdo (2004)
- **Habilidad:** Es la capacidad de alguien para realizar una determinada tarea o actividad correcta y fácilmente. Estela (2020)
- **Intensidad:** Es el aspecto cualitativo del ejercicio y sus características constituyen uno de los aspectos fundamentales de la carga del entrenamiento deportivo. Navarro (2018)
- **Movimiento:** Es hacer que un cuerpo abandone el lugar que ocupa y pasar a ocupar otro. Merino (2014)
- **Duración:** Es el tiempo mantenido de algo, un objeto, un material, una prenda, entre otros, o el tiempo entre el principio y el final. Ucha (2010)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

- **H1:** Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- **H0:** Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días no son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H2:** Las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- **H0:** Las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días no son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

- **H3:** Las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- **H0:** Las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días no son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

- **H4:** Las actividades físicas después del colegio en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

- **H0:** Las actividades físicas después del colegio en 7 días no son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- **H5:** Las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.
- **H0:** Las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días no son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Actividad física

Definición conceptual

Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)

Definición operacional

Es cualquier movimiento corporal, de índole cotidiana, terapéutica, recreativa, etc. que pueda generar un gasto energético.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Actividad física	Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)	<p>Actividades Físicas durante las clases de Educación física.</p> <p>Actividades Físicas antes y después de las comidas.</p> <p>Actividades Físicas después del colegio.</p> <p>Actividades Físicas a partir de 6 a 10 pm.</p>	<p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica.</p> <p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica.</p> <p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica.</p> <p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica.</p>	Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)	<p>Por intervalos Ordinal</p> <p>Casi nunca</p> <p>Algunas veces</p> <p>A menudo</p> <p>Siempre</p>

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Según, Galeano, (2004), establece que el enfoque cuantitativo tiene como objetivo investigar la precisión de las medidas o los indicadores sociales, a fin de generalizar sus resultados a grandes poblaciones o situaciones. Trabajan principalmente con números y datos cuantificables. (pág. 24); Por cuanto la investigación si es del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán medibles.

4.1.2. Tipo de Investigación

Según Leyton y Mendoza (2012), manifiesta que los proyectos de investigación del tipo básico llamada también teórica o dogmática, tiene por finalidad formular nuevas teorías y/o modificar las existentes, y así lograr el progreso de los conocimientos científicos o filosóficos, pertinentes en la investigación. La investigación es del tipo básico porque la información que se obtendrá será netamente bibliográfica.

4.1.3. Nivel de Investigación

Según Arias (1999), manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno. La investigación es del nivel descriptivo simple porque se va a describir la importancia de la actividad física en los estudiantes.

4.2. Diseño y Método de la Investigación

4.2.1. Método de Investigación

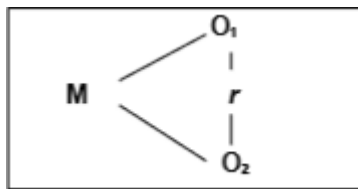
El método deductivo hipotético conduce a investigaciones cuantitativas, lo que implica que ciertas hipótesis se derivan de una teoría general, que luego se prueban contra las observaciones del fenómeno en la realidad. (Hernández et all. 2011. p. 270). Para la investigación se aplicó

éste método, porque será aquel que permitirá realización una deducción directa de las hipótesis planteadas.

Según; Hernández, et all. (2011. p. 299); El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

4.2.2. Diseño de Investigación:

Esta tesis fue no experimental y tuvo un corte transversal para recopilar datos a la vez, en un mismo tiempo. (Hernández et al (2010). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. La investigación será No experimental por que no se realizarán manipulaciones en las variables.



Donde:

M: Muestra de la tesis.

Ox: Observación de la 1era variable

Oy: Observación de la 2da variable

R: Relación entre las variables estudiadas.

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Balestrini (1997) define población como "un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que tienen características comunes y para las cuales se validarán las conclusiones obtenidas en la investigación" (p. 137), y la población está compuesto en 40 estudiantes de primero

de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

4.3.2. Muestra

Según, Hernández, Fernández y Baptista (1994), expresan “la muestra es, en esencia un subgrupo de la población. Digamos que es un subgrupo de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p.212). Por lo tanto, la muestra es 40 estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Las técnicas de recolección de datos pueden considerarse como la forma o procedimiento que utiliza el investigador para recolectar la información necesaria en el diseño de la investigación. Así lo expresa Arias (2006) “son las distintas formas o maneras de obtener la información” (p.53). Entre las técnicas de recolección de información están la observación en sus distintas modalidades, la entrevista, el análisis documental, entre otras. Dada la naturaleza de esta investigación, y en función de los datos que se requerían, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Ficha de recogida de datos (Test de PAQ-C)

4.4.2. Instrumentos

Los instrumentos son el soporte físico que se emplea para recoger información. Todo instrumento provoca o estimula la presencia o manifestación de los aprendizajes que se pretende evaluar. Según Hernández (1998), la validez se refiere al grado en que un instrumento de recolección de datos mide la variable que pretende medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un

instrumento de recolección de datos al mismo sujeto u objeto produce similares resultados. Contiene un conjunto estructurado de ítems los cuales posibilitan la obtención de la información deseada, según indicadores formulados en la presente investigación hemos elaborado los instrumentos que consideramos los adecuados para elaborar esta investigación.

- Test de PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children)

4.5. Validez y confiabilidad

Según Hernández et al. (1998), manifiesta que la validez se refiere al grado en que un instrumento de recolección de datos mide la variable que pretende medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recolección de datos al mismo sujeto u objeto produce similares resultados. Para la validez se tendrá en cuenta la validación del instrumento y para la confiabilidad se aplicara el alfa de Cronbach, a través del estadístico SPSS.

El grado de confiabilidad de las variables

Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad

	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de variables
Alfa de Cronbach	,987	1

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Actividad física	2,90	1,172	40

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala	Varianza de escala	Correlación	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach
Actividad física	11,25	19,474	,971	,968	,987

Interpretación: El alfa de cronbach es un índice, que permite comprobar la confiabilidad del instrumento de la investigación según sus variables y se presenta valores entre 0 y 1. Por tanto los valores obtenidos fueron de 0,987, que están muy cerca al valor 1, por lo tanto la escala es confiable y es muy favorable la fiabilidad.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

Como se desarrolla el proceso de recolección de información, procesamiento, tabulación y resultados.

A. Obtención de datos

Para la obtención de datos se aplicara el test, a la muestra representativa.

B. Codificación de datos

Los datos se han codificado asignándole los códigos siguientes:

Para las listas de cotejo o fichas de observación, se le asigna los siguientes valores:

- Siempre. (S) = 4
- A menudo. (CS) = 3
- Algunas veces. (AV) = 2
- Casi Nunca. (RV) = 1

Estos valores son considerados de acuerdo a las escalas establecidas correspondientes a los datos y los valores que lo representan, según el test que nos mostrar los datos y así validar los resultados

C. Tabulación de los datos

Una vez que se obtengan los resultados de la evaluación se someterán a la estadística descriptiva, donde se mostrar los resultados obtenidos y estos mismos datos ingresan a la estadística inferencial ay si poder validar las hipótesis.

4.6.1. Estadística Descriptiva

La Estadística Descriptiva o Deductiva trata del recuento, ordenación y clasificación de los datos obtenidos por las observaciones. Se construyen tablas y se representan gráficos que permiten simplificar la complejidad de los datos que intervienen en la distribución. Asimismo, se calculan parámetros estadísticos que caracterizan la distribución. No se hace uso del Cálculo de Probabilidades y únicamente se limita a realizar deducciones directamente a partir de los datos y parámetros obtenidos. (Ríos, S. 1983. p.56). Para mostrar los resultados de la aplicación del test se lleva a cabo la estadística descriptiva y así poder simplificar el trabajo de campo.

4.6.2. Estadística inferencial

La Estadística Inferencial o inductiva plantea y resuelve el problema de establecer previsiones y conclusiones generales sobre una población a partir de los resultados obtenidos de una muestra. Los modelos estadísticos actúan de puente entre lo observado (muestra) y lo desconocido (población). Su construcción y estudio están basados en el Cálculo de Probabilidades. (Ríos, S. 1983. 57). Se aplica para obtener y validar los datos que se logran obtener y así poder validar las hipótesis razón de la investigación.

4.7. Ética de la Investigación

Según, Hernández, R. et all. (2012). La investigación en las ciencias médicas y sociales involucra seres humanos como participantes en experimentos, encuestas, entrevistas y estudios cualitativos. Incluso, a veces son coinvestigadores (por ejemplo, la investigación-acción participante o participativa). Aun cuando se revisan registros escolares, cartas y materiales audiovisuales, se involucra a personas, las cuales tienen derechos como sujetos de un estudio de la moral, la ética es, ante todo, filosofía práctica cuya tarea no es precisamente resolver conflictos, pero sí plantearlos. Ni la teoría de la justicia ni la ética comunicativa indican un camino seguro hacia la sociedad bien ordenada o la comunidad ideal del diálogo que postulan. Y es

precisamente ese largo trecho que queda por recorrer y en el que estamos el que demanda una urgente y constante reflexión ética. El ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia demandan conductas éticas en el investigador y el docente. La conducta no ética no tiene lugar en la práctica científica de ningún tipo. Debe ser señalada y erradicada.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Análisis e Interpretación de resultados

5.1.1. Descripción de la experiencia:

La presente tesis tuvo por finalidad diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

5.2. Presentación de los resultados

A continuación detallamos los resultados obtenidos en la estadística descriptiva, donde se aplicaron instrumentos de recolección de datos a los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo, los resultados se mostraran en tablas y figuras estadísticos con sus respectivas análisis e interpretaciones; además se emplearon formulas estadísticas para la comprobación de las hipótesis operaciones y que a continuación detallamos el orden de la aplicación de los instrumentos con sus respectivos resultados.

5.3. Estadística descriptiva

Para la aplicación del cuestionario de tabulo mediante la estadística descriptiva de cada una de las dimensiones, según los datos obtenidos al ser aplicado a la muestra de 40 estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo.

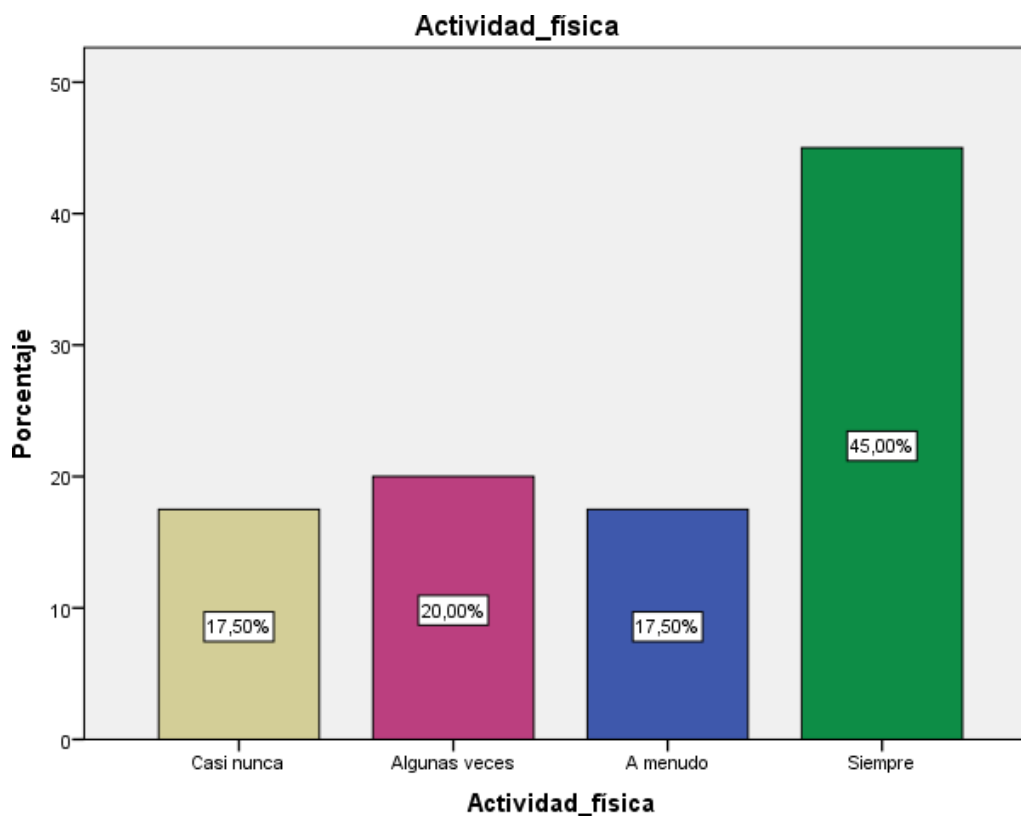
Estadísticos

		Actividad física	Actividades físicas durante las clases de educación física	Actividades físicas antes y después de las comidas	Actividades físicas después del colegio	Actividades físicas a partir de 6 a 10pm
N	Válido	40	40	40	40	40
	Perdidos	1	1	1	1	1
Media		2,90	2,73	2,78	2,85	2,90
Mediana		3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
Desviación estándar		1,172	1,109	1,165	1,099	1,150

Tabla N°1. Variable X: Actividad física

		Actividad física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	17,1	17,5	17,5
	Algunas veces	8	19,5	20,0	37,5
	A menudo	7	17,1	17,5	55,0
	Siempre	18	43,9	45,0	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Figura N°1. Variable X: Actividad física

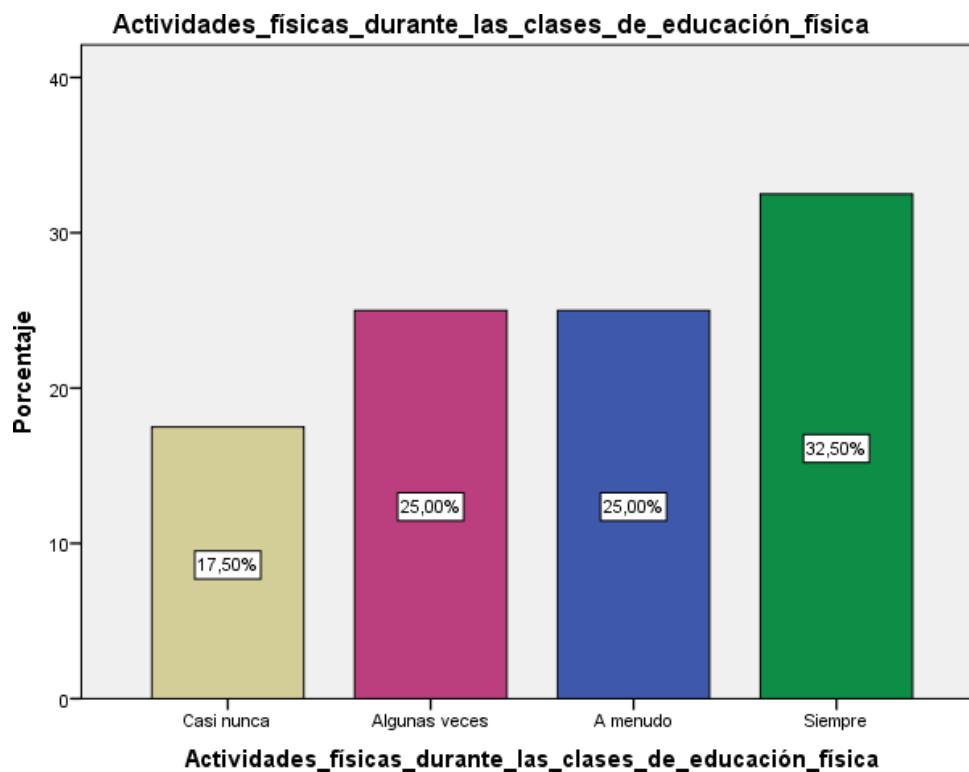


Interpretación: En la figura N°1. Se observa que, el 17.50% de los encuestados se encuentra en el nivel casi nunca, el 20% se encuentra en el nivel algunas veces, el 17.50% se encuentra en el nivel a menudo y el 45% se encuentra en el nivel siempre, respecto a la variable Actividad física.

Tabla N°2. Dimensión: Actividades físicas durante las clases de educación física

		Actividades físicas durante las clases de educación física			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	17,1	17,5	17,5
	Algunas veces	10	24,4	25,0	42,5
	A menudo	10	24,4	25,0	67,5
	Siempre	13	31,7	32,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Figura N°2. Dimensión: Actividades físicas durante las clases de educación física

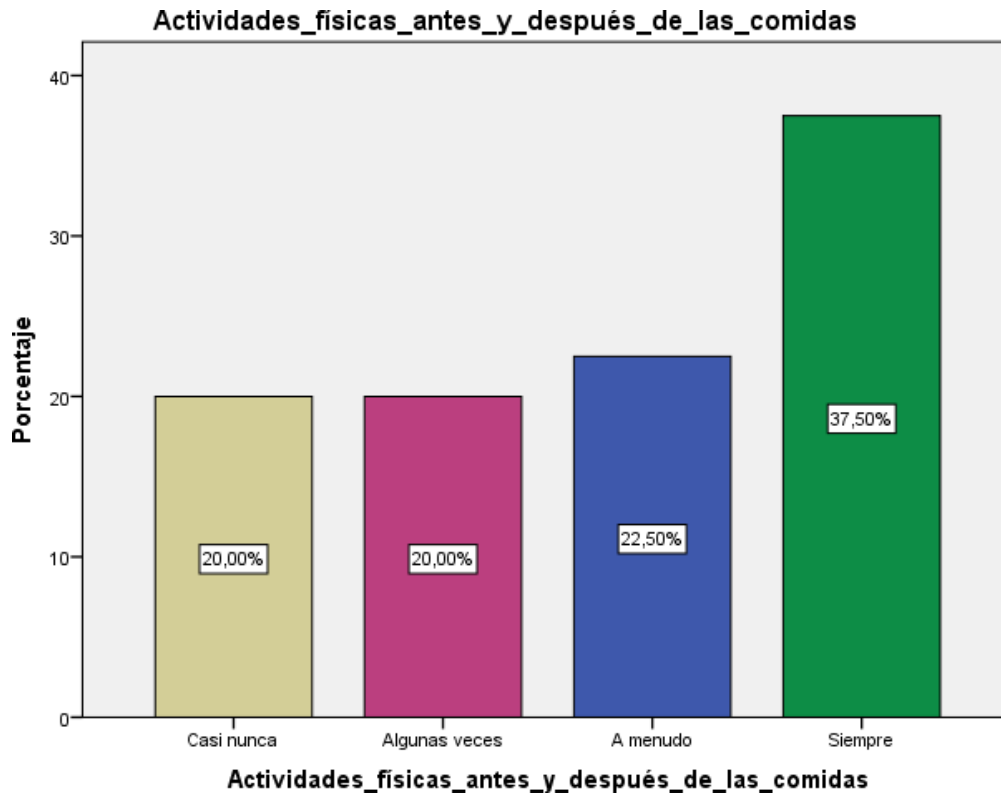


Interpretación: En la figura N°2. Se observa que, el 17.50% de los encuestados se encuentra en el nivel casi nunca, el 25% se encuentra en el nivel algunas veces, el 25% se encuentra en el nivel a menudo y el 32.50% se encuentra en el nivel siempre, respecto a la dimensión Actividad física durante las clases de educación física.

Tabla N°3. Dimensión: Actividades físicas antes y durante de las comidas

		Actividades físicas antes y después de las comidas			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	8	19,5	20,0	20,0
	Algunas veces	8	19,5	20,0	40,0
	A menudo	9	22,0	22,5	62,5
	Siempre	15	36,6	37,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Figura N°3. Dimensión: Actividades físicas antes y durante de las comidas

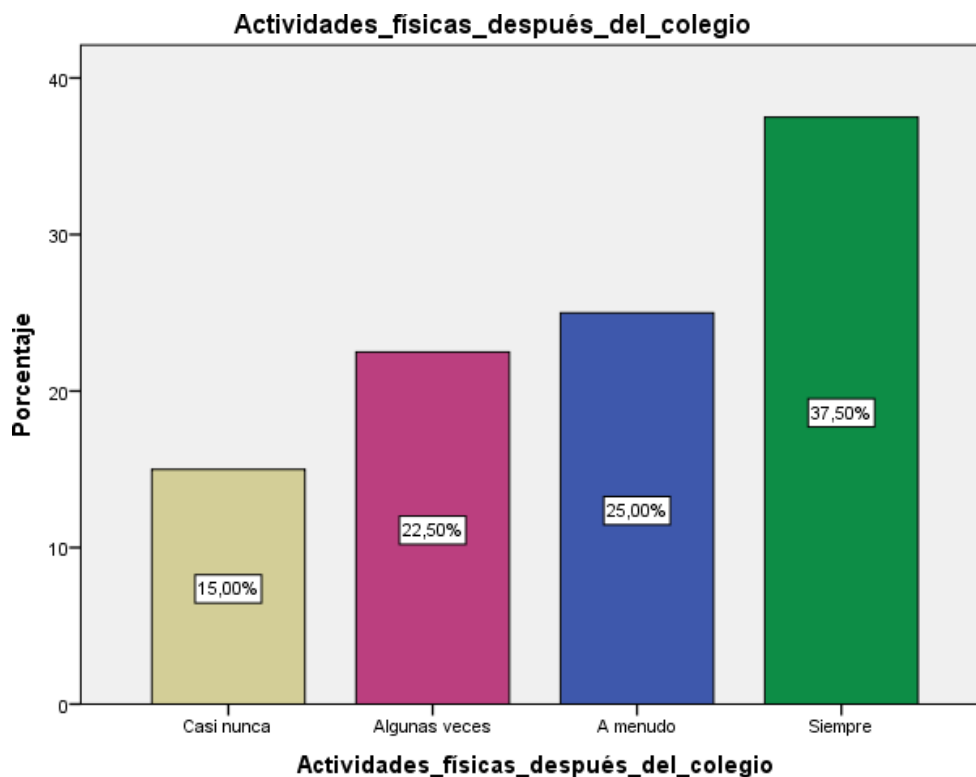


Interpretación: En la figura N°3. Se observa que, el 20% de los encuestados se encuentra en el nivel casi nunca, el 20% se encuentra en el nivel algunas veces, el 22.50% se encuentra en el nivel a menudo y el 37.50% se encuentra en el nivel siempre, respecto a la dimensión Actividad física antes y después de las comidas.

Tabla N°4. Dimensión: Actividades físicas después del colegio

		Actividades físicas después del colegio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	6	14,6	15,0	15,0
	Algunas veces	9	22,0	22,5	37,5
	A menudo	10	24,4	25,0	62,5
	Siempre	15	36,6	37,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Figura N°4. Dimensión: Actividades físicas después del colegio

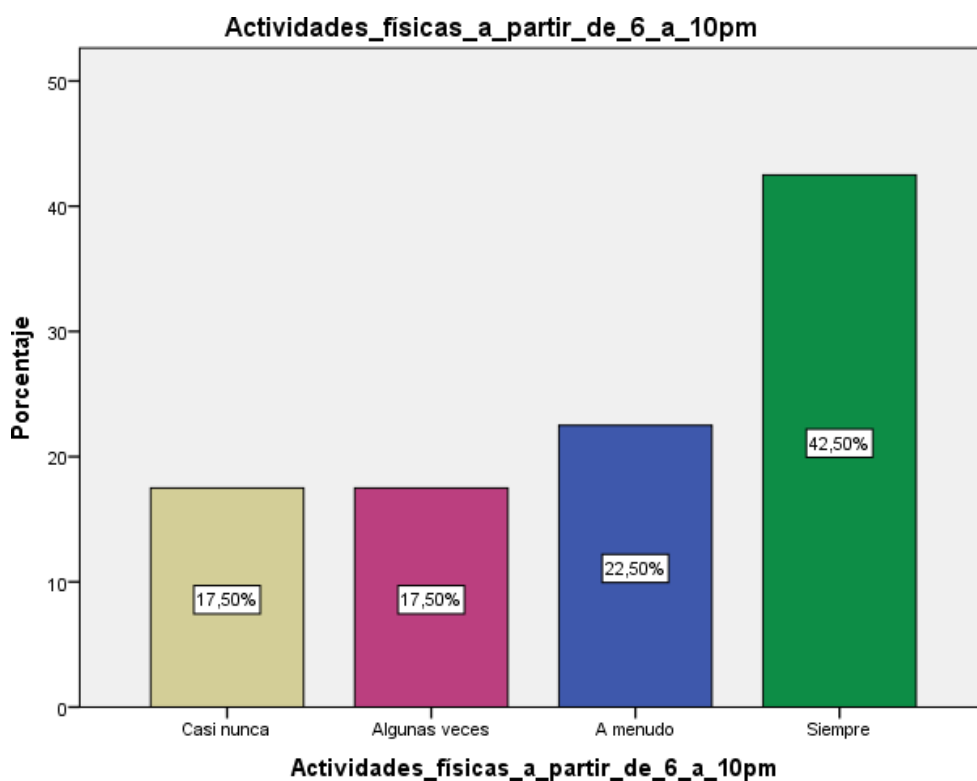


Interpretación: En la figura N°4. Se observa que, el 15% de los encuestados se encuentra en el nivel casi nunca, el 22.50% se encuentra en el nivel algunas veces, el 25% se encuentra en el nivel a menudo y el 37.50% se encuentra en el nivel siempre, respecto a la dimensión Actividad física después del colegio.

Tabla N°5. Dimensión: Actividades físicas a partir de 6 a 10pm

		Actividades físicas a partir de 6 a 10pm			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca	7	17,1	17,5	17,5
	Algunas veces	7	17,1	17,5	35,0
	A menudo	9	22,0	22,5	57,5
	Siempre	17	41,5	42,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Figura N°5. Dimensión: Actividades físicas a partir de 6 a 10pm



Interpretación: En la figura N°5. Se observa que, el 17.50% de los encuestados se encuentra en el nivel casi nunca, el 17.50% se encuentra en el nivel algunas veces, el 22.50% se encuentra en el nivel a menudo y el 42.50% se encuentra en el nivel siempre, respecto a la dimensión Actividad física a partir de 6 a 10pm.

5.4. Estadística inferencial

Prueba de la Hipótesis

Antes de realizar una prueba estadística se verifica si los datos tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicará pruebas paramétricas de lo contrario se aplicará pruebas no paramétricas.

1.- Pruebas de distribución normal

Ha: Los datos de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Actividad física
N		40
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,90
	Desviación estándar	1,172
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,276
	Positivo	,174
	Negativo	-,276
Estadístico de prueba		,276
P – valor		,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Prueba estadística:

Como los datos son menores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Hipótesis general

H1: Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

H0: Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días NO son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Estadísticas de muestra única

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Actividad física	40	2,90	1,172	,185

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 40					
	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Actividad física	-200,149	39	,000	-37,100	-37,47	-36,73

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 1

H1: Las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

H0: Las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días NO son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Estadísticas de muestra única				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Actividades físicas durante las clases de educación física	40	2,73	1,109	,175

Prueba de muestra única						
	Valor de prueba = 40					
	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Actividades físicas durante las clases de educación física	-212,556	39	,000	-37,275	-37,63	-36,92

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las actividades físicas durante las clases de educación física en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas durante las clases de educación física son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 2

H2: Las actividades físicas antes y después de las comidas son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

H0: Las actividades físicas antes y después de las comidas NO son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Nivel de significación (α) del 5% → $\alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Estadísticas de muestra única				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Actividades físicas antes y después de las comidas	40	2,78	1,165	,184

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 40					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Actividades físicas antes y después de las comidas	-202,005	39	,000	-37,225	-37,60	-36,85

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las actividades físicas antes y después de las comidas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas antes y después de las comidas son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 3

H3: Las actividades físicas después del colegio son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

H0: Las actividades físicas después del colegio NO son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Estadísticas de muestra única

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Actividades físicas después del colegio	40	2,85	1,099	,174

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 40					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Actividades físicas después del colegio	-213,801	39	,000	-37,150	-37,50	-36,80

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las actividades físicas después del colegio en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas después del colegio son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 4

H4: Las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

H0: Las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Estadísticas de muestra única

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Actividades físicas a partir de 6 a 10pm	40	2,90	1,150	,182

Prueba de muestra única

	Valor de prueba = 40					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Actividades físicas a partir de 6 a 10pm	-203,991	39	,000	-37,100	-37,47	-36,73

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Interpretación: A un nivel de significación del 5%, existe evidencia estadística para concluir que los datos de las actividades físicas a partir de 6 a 10pm en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Tienen una distribución normal.

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Las actividades físicas a partir de 6 a 10pm son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Discusión

La discusión de resultados se muestra como evidencia de que los estudios desarrollados tienen ciertas características o diferencia significativas las cuales será refutada o validada por el investigador logrando así demostrar que la investigación si cuenta con evidencias reales, como se mostrará en adelante.

Peralta (2018) realizó la tesis titulada: Actividad física en estudiantes del VIII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017, planteándose el objetivo principal: determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. El estudio fue de diseño transeccional descriptivo, contando con una muestra amplia conformada por 236 estudiantes. Indicando que del 41,9% de alumnos del séptimo ciclo de la escuela secundaria Pedro Vilcapaza en la ciudad de Azángaro tiene un bajo nivel de actividad física, 39.4%, en un nivel moderado y finalmente 18.7% están en un nivel alto. La conclusión final del estudio es que los estudiantes muestran principalmente un bajo nivel de actividad física, que no cumple con los niveles recomendados de Actividad física de la OMS.

Ello es acorde con lo que en este estudio fue encontrado, siendo estos resultados totalmente opuestos a los obtenidos en el presente estudio, mostrando así los resultados de las hipótesis específicas:

Hipótesis específica 1: Concluyen que las actividades físicas durante las clases de educación física son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 2: Concluyen que las actividades físicas antes y después de la comida son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 3: Concluyen que las actividades físicas después del colegio son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

Hipótesis específica 4: Concluyen que las actividades físicas a partir de 6 a 10pm en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

CONCLUSIONES

- Se concluye que, existe evidencia suficiente para afirmar la significancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000, aceptando la significancia de la variable.
- Se concluye que, existe evidencia suficiente para afirmar la significancia de las actividades físicas durante las clases de educación física en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000, aceptando la significancia de la variable.
- Se concluye que, existe evidencia suficiente para afirmar la significancia de las actividades físicas antes y después de las comidas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000, aceptando la significancia de la variable.
- Se concluye que, existe evidencia suficiente para afirmar la significancia de las actividades físicas después del colegio en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000, aceptando la significancia de la variable.
- Se concluye que, existe evidencia suficiente para afirmar la significancia de las actividades físicas a partir de 6 a 10pm en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019. Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se

aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000, aceptando la significancia de la variable.

RECOMENDACIONES

- Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000. Por el cual hay significancia. Por tanto se recomienda que, de manera general invertir como mínimo 1 hora diaria en realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en la medida de lo posible superar este tiempo, para así obtener mayores beneficios.
- Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000. Por el cual hay significancia. Por tanto se recomienda que, los docentes de educación física realicen sus sesiones de clase de manera dinámica y poco agotadora, cambiar de actividad de manera constante, fomentando la participación, en lugar de priorizar los resultados o la competencia.
- Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000. Por el cual hay significancia. Por tanto se recomienda que, los estudiantes planifiquen el horario para realizar actividad física antes y después de la ingesta de comida y no presentar ningún tipo de inconveniente o malestar, bajo supervisión de sus padres y/o docente de educación física.
- Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000. Por el cual hay significancia. Por tanto se recomienda que, las familias y autoridades se vean implicados en que los estudiantes realicen actividad física después del colegio, solicitando el ayuntamiento que cuide el acelerado, parques o zonas no urbanizadas para que ellos puedan realizar actividad física, jugar y aprender de esta manera a ser autónomos y adquirir responsabilidad
- Según los valores de $p_v \leq 0.05$ se aprueba H_1 ; > 0.05 se aprueba H_0 . Y los resultados obtenidos fueron de p_v , de 0.000. Por el cual hay significancia. Por tanto se recomienda que, para realizar actividad física a partir de 6 a 10pm se tenga en cuenta que el cuerpo debe antes de descansar por un

periodo determinado de tiempo para de esta manera sentirse mejor y realizar las actividades de manera efectiva, obteniendo un resultado satisfactorio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (OMS), O. M. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Aldás. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- Arbós. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. Obtenido de https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf
- Cabrejos. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consumo, M. d. (2010). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Obtenido de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Corral. (2015). *Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla*. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS%20COMPLETA%20JUAN%20CORRAL.pdf;jsessionid=B31615EB25BFCBB73024A0F395CC71CF>
- Duarte. (2008). *Definición de capacidad*. Obtenido de https://www.definicionabc.com/general/capacidad.php?fbclid=IwAR0HQTIV1kcg5lBsF2RCOMkwi_vDwhUhzfFVylK4pZAzWscRJTKf5tBAw40
- Estela. (2019). *Definición de frecuencia*. Obtenido de https://concepto.de/frecuencia/?fbclid=IwAR3NzddX5VdWK2hZYlvJORoFrlzixC-WgBsMokuaTjGZJ5_okuyPwaQZkd8
- Estela. (2020). *Definición de habilidad*. Obtenido de https://concepto.de/habilidad-2/?fbclid=IwAR3DrShkow_AtYAp_PmY3j49yo9JkZrCdILpzBrznLpPQqF0OeTszks_e4Y

- Florencia. (2009). *Definición de tiempo libre*. Obtenido de https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php?fbclid=IwAR3DrShkow_AtYAp_PmY3j49yo9JkZrCdLLpzBrznLpPQqF0OeTszks_e4Y
- Izquierdo. (2004). *Alimentación saludable*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Krauss. (2017). *Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes*. Obtenido de <https://misionesonline.net/2017/02/03/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes/>
- Merino. (2014). *Definición de movimiento*. Obtenido de <https://definicion.de/movimiento/>
- Navarro. (2018). *Intensidad*. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/intensidad>
- Peralta. (2018). *Actividad física en estudiantes del VIII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017*. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez. (2008). *Definición de educación física*. Obtenido de https://definicion.de/educacion-fisica/?fbclid=IwAR3AbOJ2RqLLtdhWprM4_fIQxeD1jxn_IRymm8IcOPSQ7sn0u0nl6LwFv2Q
- Torres. (2017). *Asociación del sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios mexicanos y la actividad física*. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68699/Asociacion%20del%20sobrepeso%20y%20obesidad%20en%20estudiantes%20universitarios%20mexiquences%20y%20la%20actividad%20fisica%28MTTG1%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torrico. (2018). *Más del 80 % de jóvenes en el Perú no realizan actividad física*. Obtenido de <https://larepublica.pe/reportero-ciudadano/1222732-mas-del-80-de-jovenes-en-el-peru-no-realizan-actividad-fisica/>
- Ucha. (2010). *Definición de duración*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/duracion.php>
- Virues. (2005). *Estudio sobre ansiedad*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Yopla, A. &. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Obtenido de

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE UNA FRECUENCIA DE 7 DIAS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO DEL 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Actividades Físicas durante las clases de Educación física</p>	<p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Cuantitativo</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>¿Cuál es la importancia de las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Identificar la importancia de las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS</p> <p>Las actividades físicas durante las clases de Educación física en 7 días son significativas en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>		<p>Actividades Físicas antes y después de las comidas</p>	<p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Básica</p>
<p>¿Cuál es la importancia de las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?</p>	<p>Identificar la importancia de las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>Las actividades físicas antes y después de las comidas en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>		<p>Actividades Físicas después del colegio</p>	<p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Descriptiva simple</p>
<p>¿Cuál es la importancia de las actividades físicas después del colegio en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?</p>	<p>Identificar la importancia de las actividades físicas después del colegio en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>Las actividades físicas después del colegio en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>		<p>Actividades Físicas a partir de 6 a 10 pm</p>	<p>Actividades frecuentes y tradicionales que se practica</p>	<p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p>
<p>¿Cuál es la importancia de las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019?</p>	<p>Identificar la importancia de las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>	<p>Las actividades físicas a partir de 6 a 10 pm en 7 días son significativas en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.</p>			<p>METODO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Hipotético deductivo</p>	
					<p>POBLACION DE ESTUDIO</p> <p>40 estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo</p>	<p>MUESTRA DE ESTUDIO</p> <p>40 estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo</p>
					<p>MUESTREO</p> <p>Probabilístico</p>	<p>INSTRUMENTO</p> <p>Test de PAQ-C</p>

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE UNA FRECUENCIA DE 7 DIAS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO DEL 2019.			
OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar la importancia de las actividades físicas durante una frecuencia de 7 días en los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.			
VARIABLE X	Actividad Física			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Se define como un movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Es un término amplio que incluye el concepto de "ejercicio" físico. Ministerio de Sanidad y Consumo (2010)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es cualquier movimiento corporal, de índole cotidiana, terapéutica, recreativa, etc. que pueda generar un gasto energético.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Actividades Físicas durante las clases de Educación física	Actividades frecuentes y tradicionales que se practica	¿Cuántas veces estuviste muy activo, durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? ¿Qué hiciste en el tiempo de descanso? ¿Qué hiciste hasta la comida (además de comer) ¿Cuántos días después del colegio hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? ¿Cuántas tardes hiciste deporte, baile o jugar en los que estuviste muy activo?	Cuestionario de actividad física para Adolescentes (PAQ-C)	Casi nunca
Actividades Físicas antes y después de las comidas	Actividades frecuentes y tradicionales que se practica			Algunas veces
Actividades Físicas después del colegio	Actividades frecuentes y tradicionales que se practica			A menudo
Actividades Físicas a partir de 6 a 10 pm	Actividades frecuentes y tradicionales que se practica			Siempre

Anexo 3 Validación de Instrumentos

Fundamentos:

Los cuestionarios son una herramienta útil para valorar la actividad física (AF) en grandes poblaciones.

El objetivo de esta investigación fue valorar la fiabilidad y validez del cuestionario de AF PAQ-A en adolescentes españoles utilizando como criterio de referencia la medición de la AF por acelerómetro.

Métodos: En una muestra de 82 adolescentes entre 12 y 17 años se evaluó la fiabilidad test-retest de la versión española del cuestionario PAQ-A en una semana. La fiabilidad se calculó mediante el Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI), y la consistencia interna mediante el coeficiente α de Cronbach. En otra muestra de 232 adolescentes de 13 a 17 años se administró el PAQ-A, a la vez que se midió su AF durante 7 días mediante el acelerómetro ActiGraph GT1M. La asociación entre los resultados del PAQ-A y de la AF total y AF de moderada a vigorosa (AFMV) obtenidos por el acelerómetro se analizó mediante la correlación de Spearman (ρ).

Resultados: La fiabilidad test-retest del PAQ-A mostró un CCI = 0,71 para la puntuación final del cuestionario. La consistencia interna mostró un coeficiente α = 0,65 para el primer cuestionario, α = 0,67 para el retest en la muestra de 82 adolescentes, y un coeficiente α = 0,74 en la muestra de 232 adolescentes. El PAQ-A mostró correlaciones moderadas con la AF total (ρ = 0,39) y la APMV (ρ = 0,34) medidas mediante el acelerómetro. El PAQ-A obtuvo correlaciones moderadas y significativas para los chicos y no para las chicas al compararse con las medidas del acelerómetro.

Conclusiones: El cuestionario de AF PAQ-A presenta una adecuada fiabilidad y una razonable validez para valorar la AF en adolescentes españoles. Palabras clave: Actividad física. Adolescente. Cuestionario.

Anexo 1

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco || Correr y jugar bastante..... | |
| Correr y jugar intensamente todo el tiempo | |

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana || 2-3 veces en la última semana | |
| 4 veces en la última semana..... | |
| 5 veces o más en la última semana..... | |

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana || 2-3 veces en la última semana | |
| 4 veces en la última semana..... | |
| 5 veces o más en la última semana..... | |

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Análisis de la actividad física durante una frecuencia de 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Marcos Alexis castillo Sancarranco
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo• Horarios. 9 :00 am• Procedimiento: Primero se seleccionara la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará el test PAQ C. Deberá de desarrollar cada ítem de manera cuidadosamente, siguiendo las indicaciones del responsable de evaluación. <p>Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser participe de la toma de las muestra, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.</p>
RIESGOS: De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a la institución.
BENEFICIOS Si el resultado obtenido sean óptimo será un beneficio para los estudiantes la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo
COSTOS: No representa ningún costo para el encuestado
INCENTIVOS O COMPENSACIONES: No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO: 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD: La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al termino del estudio y no se usara para otra investigación y menos con otros propósito fuera de las delimitaciones de la tesis.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecidos.

En fe de los cual firmo a continuación.

Marcos Alexis castillo Sancarranco
DNI: 46661841

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Marcos Alexis castillo Sancarranco; Identificado con D.N.I. 46661841; Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Análisis de la actividad física durante una frecuencia de 7 días en estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru de Villa María del Triunfo del 2019.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.

Lima 16 de febrero del 2020



Marcos Alexis Castillo Sancarranco
DNI: 46661841