



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de
Villa el Salvador, Lima 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Gomez Vasquez, Martha Elena

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3761-652X>

Asesora: Dra. Bejarano Ambrosio, Mirian Juvit

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9208-746X>

Lima – Perú

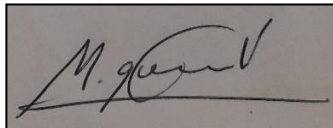
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Martha Elena Gomez Vasquez egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DE UN POLIDEPORTIVO DE VILLA EL SALVADOR, LIMA 2024." Asesorado por el docente: DRA. Miriam Juvit Bejarano Ambrosio DNI 41677988 ORCID 0009-0003-3761-652X tiene un índice de similitud de (17) (DIECISIETE) % con código 14912:427305636 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

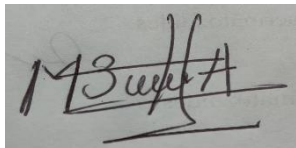
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Martha Elena Gomez Vasquez
 DNI: 41072586

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma del Asesor
 Miriam Juvit Bejarano Ambrosio
 DNI: 41677988

Lima, 11 de febrero de 2025

DEDICATORIA

Me dedico esta Tesis, porque soy una persona inteligente, con valores, capaz de alcanzar mis objetivos, porque me costó mucho sacrificio seguir en este camino y porque a pesar de las adversidades me mantuve firme hasta lograr mis metas.

Martha

AGRADECIMIENTO

Agradezco con todo mi corazón a Dios, por darme la oportunidad de conocer y aprender de esta hermosa carrera cuyo objetivo principal es ayudar a las personas a recuperar y mejorar su calidad de vida, por acompañarme y guiarme en estos 5 años de constante aprendizaje.

A mi familia, por su paciencia, por su apoyo moral, por creer en mí, por alentarme día a día, por estar conmigo en mis buenos y malos momentos.

A la Universidad, por la convivencia, por su compromiso y por permitirme formar parte de esta prestigiosa casa de estudios.

A mis docentes, por su dedicación, por sus consejos, por compartir sus conocimientos y por ser parte mi excelente formación profesional.

A mi asesora, por su disposición, por su constante orientación y por el apoyo en el desarrollo de mi trabajo de investigación.

Siempre tendré presente los mejores momentos en esta etapa y lo mejor de ustedes.

INDICE

Carátula	1
Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice	4
Índice de Tablas	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos	12
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos	13
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Teórica	13
1.4.2. Metodológica	14
1.4.3. Práctica	14
1.5. Limitaciones de la investigación	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes de la investigación	15
2.2. Bases teóricas	18
2.3. Formulación de hipótesis	22
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	23
3.1. Método de investigación	23
3.2. Enfoque investigativo	23
3.3. Tipo de investigación	23

3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	23
3.6. Variables y operacionalización	25
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7.1. Técnica	28
3.7.2. Descripción	28
3.7.3. Validación	29
3.7.4. Confiabilidad	29
3.8. Procesamiento y análisis de datos	30
3.9. Aspectos éticos	30
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	31
4.1. Resultados	31
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	31
4.1.2. Discusión de resultados	35
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
5.1. Conclusiones	38
5.2. Recomendaciones	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS	45
Anexo 1: Matriz de consistencia	46
Anexo 2: Instrumentos	48
Anexo 3: Validación de Instrumento	52
Anexo 4: Confiabilidad del Instrumento	58
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	60
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	61
Anexo 7: Formato de asentimiento informado	63
Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	64
Anexo 6: Reporte de similitud de Turnitin	65

INDICE DE TABLAS

1.	Tabla N°1: Características demográficas de los deportistas.	31
2.	Tabla N°2. Nivel de Actividad Física de los deportistas.	32
3.	Tabla N°3. Nivel de Actividad Física de los deportistas según género.	32
4.	Tabla N°4. Nivel de Actividad Física de los deportistas según edad.	33
5.	Tabla N°5. Nivel de Actividad Física de los deportistas según IMC.	34

RESUMEN

El trabajo investigativo que se presenta a continuación tuvo como finalidad determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024. Tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y con un diseño no experimental, descriptiva simple. La muestra fueron 55 niños en edades de 8 a 14 años que practican Taekwondo en un polideportivo de Villa el Salvador. Para medir la variable de estudio se utilizó el cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C). Dentro de los resultados encontrados se pudo observar que el nivel de actividad física que predominó en la muestra fue un nivel intenso en un 60% y regular en un 21.82% . El 61.91% de las niñas obtuvieron un nivel intenso de actividad física, así como el 58.82% de los niños. El 25.45% de la muestra total que obtuvieron un nivel intenso tuvieron de 13 a 14 años. El 45.45% de la muestra total que obtuvieron un nivel intenso tenían IMC Normal. Se concluyó que El nivel de actividad física Intenso y regular predominó en los deportistas de Taekwondo.

Palabra Clave: Actividad Física, Nivel de actividad, Taekwondo, PAQ-C

ABSTRACT

The purpose of the investigative work presented below was to determine the level of physical activity in Taekwondo athletes from a sports center in Lima 2024. It had a quantitative approach, applied and with a non-experimental, simple descriptive design. The sample was 55 children between the ages of 8 and 14 who practice Taekwondo in a sports center in Villa el Salvador. To measure the study variable, the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) was used. Among the results found, it was observed that the level of physical activity that predominated in the sample was an intense level in 60% and a regular level in 21.82%. 61.91% of girls obtained an intense level of physical activity, as did 58.82% of boys. 25.45% of the total sample who obtained an intense level were between 13 and 14 years old. 45.45% of the total sample who obtained an intense level had Normal BMI. It was concluded that the level of intense and regular physical activity predominated in Taekwondo athletes.

Keyword: Physical Activity, Activity Level, Taekwondo, PAQ-C

INTRODUCCIÓN

La actividad física es todo movimiento producido por el trabajo muscular y esto provoca gasto de energía, teniendo participación en las actividades de la vida diaria, la actividad física deberían realizarla personas de todas las edades. El Taekwondo es un arte marcial que emplea movimientos de todo el cuerpo y al realizarlo de manera continua puede traer beneficios como: mejorar la capacidad cardiovascular, la autoestima, estimula el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, incrementa la agilidad, el equilibrio y coordinación, así como la velocidad de los movimientos, generando actividad física.

Es por eso que el fin de este estudio es conocer el nivel de actividad física en los deportistas de Taekwondo y poder corroborar si al practicar este deporte los niños y jóvenes pueden mantener un buen nivel de actividad física.

En el capítulo primero de este estudio se describe el planteamiento de la realidad problemática, en donde por medio de datos estadísticos se da a conocer características sobre la variable de estudio, se hace la formulación de los problemas, y objetivos, así también se presenta la justificación del estudio y las limitaciones a las que se tuvo que enfrentar.

En el capítulo segundo se redactan los antecedentes encontrados y las bases teorías.

En el capítulo tercero se explica la metodología del estudio, la población y el tipo de muestreo y muestra con la que se contó, también se encontrará en este capítulo la operacionalización de la variable, la validación y confiabilidad del instrumento utilizado, se explica el procedimiento de la recolección de datos y el análisis estadístico que se realizó.

En el capítulo cuarto se ubican los resultados de la toma de muestras y la discusión que se hace con otros autores.

En el capítulo quinto se redactan las conclusiones y recomendaciones finales a las que llego la investigación.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema.

La actividad física para la OMS es un movimiento generado gracias al trabajo muscular que provoca gasto de energía, teniendo participación en las actividades de la vida diaria, la actividad física deberían realizarla todos los grupos etarios, sin embargo, tan solo el solo el 6% nivel mundial lo practica.¹

Es por ello que para la OMS este es un tema de preocupación ya que en los últimos años ha incrementado la inactividad, gracias a la pandemia, al crecimiento tecnológico, las redes sociales y la práctica de actividad física en instituciones o al aire libre también se ha visto afectado.² Durante la pandemia el Ministerio de Educación tuvo que tomar medidas para que las clases continúen, la virtualidad, el cierre de los colegios y las restricciones sociales obligó a los niños y jóvenes a hacer un cambio de vida.³ Este nuevo estilo de vida los condujo al sedentarismo, estrés, cambios en la alimentación, aumento de sueño, temor a contagiarse, privaciones de salir de casa y por lo tanto también a la inactividad.⁴

En España la población escolar presenta un índice de inactividad física de 37% a 40% y el 24% de los niños en edades entre los 5 y 6 años presentan sobrepeso.

A nivel de Sudamérica los datos registran que en un país vecino al nuestro que es Colombia existe un 52,7% de los niños y jóvenes en edad escolar no realizan ningún tipo de actividad física, y alrededor del 27% realiza actividad física en un nivel moderado a intenso y solo el 20% realiza actividad vigorosa. Sin embargo en Argentina el 45% de niños y jóvenes realizan actividad física de manera insuficiente.⁵

A nivel nacional solo el 20% de los niños de entre 6 y 11 años realizan actividad física entre 5 o más días a la semana, el 50% de niños de la misma edad no realizan

ninguna práctica deportiva.⁶ En una investigación nacional se obtuvo que 55,2% de estudiantes presentan bajo nivel de actividad física y tan solo el 10% logra un nivel aceptable de actividad física, el 51,4% realiza prácticas deportivas.⁷

La Organización Panamericana de la Salud sugiere que los niños y jóvenes de entre 5 y 18 años deberían de realizar como mínimo 1 hora de actividad física en niveles de moderado a intensa, para lograr óptimos beneficios para la salud del sistema musculoesquelético así como el sistema cardiovascular. La actividad física también ayuda a disminuir la depresión, la ansiedad, mejora la concentración para el aprendizaje, en general contribuye a la salud física y mental.⁸

El Taekwondo es un arte marcial que emplea movimientos de todo el cuerpo, que con la práctica continua se puede volver una forma de vida, mejora la capacidad cardiovascular, la autoestima, estimula el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, incrementa la agilidad, el equilibrio y coordinación así como la velocidad de los movimientos, generando actividad física^{9,10}, es por eso que el fin de este estudio es conocer el nivel de actividad física en los deportistas de Taekwondo y poder corroborar si al practicar este deporte los niños y jóvenes pueden mantener un buen nivel de actividad física.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024?

1.2.2. Problema específico

¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según sexo de un polideportivo de Lima 2024?

¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según edad de un polideportivo de Lima 2024?

¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según índice de masa corporal de un polideportivo de Lima 2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según sexo de un polideportivo de Lima 2024.

Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según edad de un polideportivo de Lima 2024.

Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según índice de masa corporal de un polideportivo de Lima 2024.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica. La presente investigación incrementó conocimientos acerca del nivel de actividad física que podría tener un deportista de Taekwondo, considerando que este es un deporte de arte marcial que genera movimiento de todo el cuerpo que podría ser beneficioso para quien lo practica. Siendo la inactividad un problema a nivel mundial que ha ido incrementando tras la época de pandemia que hemos vivido.

1.4.2. Metodológica. En el presente estudio se utilizó un instrumento validado para medir la variable de estudio, este fue sometido a pruebas de confiabilidad y de esta manera pudo ser usado en próximas investigaciones de manera más segura.

1.4.3. Práctica. Este trabajo de investigación nos proporcionó información que puede ser usada para prevenir aún más la inactividad, resaltando la importancia del movimiento desde niños y jóvenes, dando relevancia a la práctica de un deporte, evitando consecuencias en la salud en el futuro.

1.5. Limitación del estudio.

La principal limitación que se presentó en este trabajo investigativo fue que, al tratarse de una muestra con menores de edad, los padres se encontraban con muchas dudas sobre el estudio y se tuvo que realizar una charla previa y eso tomo más tiempo de lo previsto en la recolección de datos, sin embargo, finalmente se pudo realizar las actividades completas.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes nacionales:

Espinoza M (11) En su trabajo de investigación cuyo fin fue “Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo.” Fue un trabajo descriptivo, no experimental de corte transversal con una muestra de 120 preadolescentes de dos centros educativos diferentes. Se utilizó como instrumento para medir la variable de estudio el cuestionario PAQ-C. Los resultados evidenciaron que el 57,5% de la muestra obtuvo un nivel regular de actividad física y el 26,7% obtuvo un nivel bajo de actividad física; con respecto al género se obtuvo que el 36,7% de las participantes femeninas tuvieron bajo nivel de actividad física a diferencia del 16,7% de participantes masculino con el mismo nivel, el 58,3% de los participantes masculinos obtuvieron un nivel regular de actividad física así como el 56,7% que obtuvo las participantes femeninas con el mismo nivel y un 11,7% de los participantes masculinos obtuvieron un nivel intenso de actividad física. Se concluyó que resalta el nivel regular de actividad física en los participantes.

Alvarado K (12) Realizó un trabajo de investigación con el propósito de “Determinar el nivel de actividad física que se presenta en los alumnos de 8 a 14 años de la Institución Educativa Particular en San Martín de Porres” Fue un estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal y descriptivo, utilizó una muestra de 150 niños y jóvenes de 8 a 14 años de ambos sexos. Se utilizó como instrumento de medición el cuestionario PAQ-C. Los resultados mostraron que el 60,7% de los evaluados presentaron un nivel de actividad física sedentario

o bajo. Con respecto al sexo se pudo evidenciar que las niñas son más sedentarias que los niños, representado en un 40% con respecto a un 20,7% de los niños. Con respecto a la edad, todos los grupos etarios presentan un nivel bajo de actividad física pero el grupo que tuvo más prevalencia fue el de 11 años. Se concluyó que los participantes obtuvieron un nivel bajo de actividad física.

Villar C (7) Realizó una investigación con el objetivo de “Determinar el nivel de actividad física en niños de entre 9 a 12 años de edad de dos colegios de Lima Cercado según el cuestionario PAQ-C.” Fue un estudio basado en la observación, descriptivo y de corte transversal. Se tomó una muestra de dos colegios, uno particular con 264 participantes y un colegio estatal con 346 participantes, haciendo un total de 610 niños y jóvenes. Entre los resultados obtenidos se pudo observar que en ambos colegios predominó el nivel bajo y muy bajo de actividad física con un 59,7%, con respecto al sexo fueron las de sexo femenino que presentaron mayor prevalencia en un nivel bajo de actividad física con respecto a los niños, superándolos en un 20% aproximadamente. Con respecto al IMC se observó que el 54,9% de los participantes presentaron sobrepeso y obesidad de los cuales más de la mitad presentan niveles de muy bajo y bajo de actividad física, representando un 32,7% de la población. Se concluyó que alrededor de un 60% presentaron bajo nivel de actividad física.

2.1.2. Antecedentes internacionales.

Fernández M, Suarez m, Feu S, Suarez A.(13) Hicieron un estudio una investigación con el fin de “Analizar la influencia de las características

sociodemográficas y del contexto escolar en la realización de actividad en la población escolar” Fue un estudio asociativo de corte transversal. Se tomó una muestra de 1093 jóvenes de 11 a 14 años de ambos sexos. Se uso el cuestionario PAQ-C para medir la variable de actividad física. Los resultados muestran que los participantes obtuvieron un nivel bajo de actividad física, nos dice que el 95,4% son irregularmente inactivos. Con respecto al sexo no se encontraron diferencias significativas Con relación a la edad se observó que los de 11 y 12 años realizaban más actividad física que los de 13 años. Las actividades que mayormente realizan los niños y jóvenes son caminar, correr, manejar bicicleta, saltar la cuerda y las chapadas. Llegaron a la conclusión que los jóvenes evaluados realizan poca actividad física extraescolar.

Jiménez A, De los Reyes M, Martínez J, Valenciano J. (14) Realizaron un estudio con el propósito de “Explorar los niveles de actividad física y condición física en escolares de Educación Primaria durante la nueva normalidad posterior al confinamiento” Fue un estudio cuantitativo, descriptivo. Y la muestra fueron 293 escolares de educación de nivel primario entre 9 y 12 años, de los dos géneros. Los instrumentos que se emplearon fueron: acelerómetro que se utilizó para evaluar el tiempo, el cuestionario PAQ-C para medir la actividad física y el Test de ida y vuelta de 20 metros fue utilizado para medir la condición física. Dentro de los resultados se obtuvo que las participantes de sexo femenino fueron más sedentarias que los de sexo masculino, pero estadísticamente la diferencia no fue significativa. Se concluyó que en esta etapa de la nueva normalidad los datos reflejaron bajos niveles de actividad física y baja condición física.

Mohd N, Ahmad A, Abu H, Md N, Essam M (15) Realizaron un estudio con el propósito de “Determinar la asociación entre los niveles de actividad física, los comportamientos sedentarios y las mediciones antropométricas en adolescentes sauditas.” Fue un estudio transversal, con una muestra de 399 jóvenes de entre 13 y 14 años que pertenecían a diferentes centros educativos. Para la medición de las variables se utilizaron dos instrumentos; el PAQ-C para medir la actividad física y el ASAQ para el medir la vida sedentaria. Dentro de los resultados se pudo observar que un 74,9% de la muestra presentaba IMC normal, un 2,5% presentó obesidad y el 13% sobrepeso; así también con respecto a la actividad física el 92,7% no cumple con niveles recomendados de actividad física. Se halló que hubo una relación significativa entre la edad y el IMC, pero no con el comportamiento sedentario de los fines de semana. Se concluyó que la muestra presentó bajos niveles de actividad física y altos niveles de comportamiento sedentario.

2.2. Bases Teóricas:

2.2.1. Actividad física:

La Actividad Física es toda acción que requiere del movimiento corporal que realiza un sujeto en algún lugar, sea dentro de su hogar, en su trabajo, al aire libre o al practicar algún deporte. Para la OMS lo define como todo movimiento corporal que requiere de la contracción muscular y que incluye gasto de energía que puede ser en momento libre, el trabajo o durante el traslado de un lugar a otro.¹⁶

Las evidencias nos demuestran que la actividad física cuando se practica de forma adecuada y constante durante la infancia y adolescencia puede prevenir lesiones crónicas y degenerativas en la adultez; también nos indican que la vida

sedentaria en la edad adulta está relacionada con valores más elevados de mortalidad.¹⁷

La actividad física está en constante investigación, es por ello que diferentes instituciones y organizaciones, como la Federación Internacional de Medicina del Deporte, La Asociación Americana del Corazón, La Organización Mundial de la Salud y el Colegio Americano de Medicina Deportiva, han resaltado la importancia de realizar actividad física regular para mejorar los niveles de la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares.¹⁸

2.2.1.1. Dimensiones de la Actividad Física:

La OMS clasifica las dimensiones de la actividad física en tres:

Actividades físicas cotidianas, ejercicio físico y deporte, y estas a su vez se clasifican en subdimensiones, como a continuación se detalla.

Actividades Físicas cotidianas: Caminar, subir escaleras y realizar actividades domésticas de la vida diaria.

Ejercicio Físico: Toda actividad física que se realiza de manera estructurada, y estos pueden ser: Ejercicios aeróbicos y ejercicios anaeróbicos.

Deporte: Es toda actividad física que se realiza de forma competitiva, esta implica un entrenamiento constante. Y este puede ser de manera individual o colectiva.¹⁹

2.2.1.2. Niveles de Actividad Física:

- Nivel de intensidad muy bajo y bajo: Son actividades que demandan muy poco gasto de energía como caminar, jugar o limpiar.

- Nivel de intensidad regular: Son actividades que requieren un poco más de energía para poder realizarlas como lo es bailar, caminatas rápidas o pasear en bicicleta.
- Nivel de intensidad intenso: Requieren mayor gasto energético como al trotar, correr o nadar. ²⁰

2.2.1.3. Beneficios de la actividad Física:

Estudios informan que la actividad física cumple un rol importante en la capacidad cognitiva de los niños y adolescentes, e interviene en su formación integral. Es por ello que, el aprendizaje de los niños debería de orientarse en actividades físicas como las psicomotrices que garantice una demanda física

Realizar actividad física desde la niñez trae consigo:

- Beneficios físicos, mentales y sociales.
- Incrementa el riego sanguíneo.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Fortalece el sistema musculoesquelético.
- Mejora el equilibrio y coordinación.
- Mejora la elasticidad de los músculos y tendones
- Evita el sobrepeso y obesidad.
- Reduce la ansiedad y depresión.
- Incrementa la autoestima. ²¹

2.2.2. Estado nutricional.

La OMS nos dice que la nutrición viene a ser la ingesta de alimentos que van de acuerdo con la necesidad dietética de nuestro organismo y es primordial

para mantener una buena salud, con buen sistema inmunológico, con una mala nutrición se altera el desarrollo físico y mental. La nutrición debe ser adecuada para cada organismo ya que si existe un déficit o exceso de nutrientes podríamos afrontar problemas como el sobrepeso, obesidad, anemia, desnutrición, etc.²²

El estado nutricional es medido a través del peso, talla y edad y comparados con los estándares internacionales. La OMS nos indica que los niños de 4 y 5 años deben consumir 1700 calorías en su alimentación diaria, para niños de 6 a 9 años 2000 calorías, para jóvenes de 13 a 15 años los niños deben consumir 2750 calorías y las niñas 2500 calorías.²³

2.2.2.1. Dimensiones del estado nutricional.

Edad: Es el tiempo transcurrido desde el día que uno nace hasta la actualidad, se mide en años, meses y días.

Peso: Es un indicador de cuanto pesa el cuerpo de una persona y se mide en kilogramos, Se entiende que una persona refleja un buen estado nutricional el peso debe ir acorde con la talla y la edad.

Talla: Es la medida antropométrica de un individuo, es una medida lineal desde la cabeza hasta los pies, esto va en relación a la edad, el peso, el sexo y la edad.

IMC: Es el Índice de masa corporal y esta mide los niveles ponderales de un individuo y nos indica si este está delgado, normal con sobrepeso o si presenta obesidad. Para hallar el IMC se divide el peso sobre la talla al cuadrado.²⁴

La medición del Índice de masa corporal, este es categorizado como Bajo peso, normal, sobre peso y obesidad, así como se registran los percentiles para niños y niñas de 5 a 19 años indicada por la OMS.⁷

2.2.3. Taekwondo:

Es un arte marcial procedente de coreano fundado en 1955. Se caracteriza por la variedad en la técnica de patadas en giro y en salto, bloqueos, golpes de puño y a mano abierta. Es un tipo de combate que uso como recursos el cuerpo humano si la utilización de armas. El taekwondo es considerado un método que acondiciona el cuerpo, desarrolla la disciplina, la fuerza, resistencia y velocidad, para ello requiere aplicar diversas leyes físicas para generar potencia a través de la aceleración de la masa corporal. Dentro de las capacidades que mejora con la práctica del Taekwondo está la capacidad pulmonar y la capacidad cardiovascular. También desarrolla el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la flexibilidad del cuerpo. ⁹

2.2.4. Cuestionario PAQ-C:

Es un cuestionario para medir la actividad física en niños de 8 a 14 años, mide la actividad física realizada en los últimos 7 días y presenta 10 preguntas, con respuestas de tipo Likert, con puntuaciones del 1 al 5, siendo 1 muy bajo nivel de actividad y 5 muy intenso nivel de actividad. El puntaje final se obtiene de las 9 primeras preguntas ya que la pregunta 10 es sobre si el niño presento alguna situación por la que no pude realizar actividad física en esa última semana. El tiempo de aplicación de este instrumento es de 15 a 20 minutos, y puede aplicarse de manera autoadministrado. ²⁵

2.3. Formulación de Hipótesis.

2.3.1. Hipótesis General

Por tratarse de un estudio descriptivo simple no se requirió de la formulación de una hipótesis.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Método: Debido a que esta investigación aportó mayores conocimientos sobre el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo, abordándolo de manera general hacia lo específico para dar explicación a la problemática y poder brindar alternativas de solución ante lo hallado es por ello que el método que se aplicó fue deductivo.²⁶

3.2. Enfoque: El enfoque de esta investigación fue cuantitativo ya que los datos recolectados fueron representados de manera numérica, posteriormente fueron sometidos al análisis estadístico correspondiente.²⁶

3.3. Tipo de Investigación: Fue de tipo aplicada ya que aportó mayor conocimiento para que pueda ser utilizado como referencia en futuras investigaciones.²⁶

3.4. Diseño de la Investigación: Debido a que no se intentó manipular la variable de estudio solo fue observada esta investigación tuvo un diseño no experimental y descriptiva simple.²⁷

3.5. Población y Muestra:

3.5.1. Población:

La población estuvo conformada por 58 niños y adolescentes de ambos sexos entre 8 y 14 años, que practican Taekwondo en una polideportivo ubicado en Villa el Salvador en Lima -Perú

3.5.2. Muestra:

Para la selección de la muestra se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, para ello se tomó en cuenta criterios de inclusión y de exclusión que a continuación se detalla. La muestra fue de 55 niños y adolescentes.

Criterios de Inclusión:

- Niños y adolescentes de ambos géneros.
- Niños y adolescentes en edades entre 8 y 14 años
- Niños cuyos padres firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Participantes ausentes el día que se recolecte los datos.
- Participantes que asistan regularmente a las prácticas deportivas.
- Participantes que no deseen participar del estudio.

3.6 Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	ESCALA VALORATIVA
ACTIVIDAD FÍSICA	Todo movimiento corporal que requiere de la contracción muscular y que incluye gasto de energía que puede ser en momento libre, el trabajo o durante el traslado de un lugar a otro	Para valorar la actividad física se utilizará el Cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C)	Has realizado actividad física durante los últimos 7 días al aire libre.	Saltar la soga Juegos grupales. Montar bicicleta. Caminatas Salir a correr Natación Bailar Gimnasia Fútbol Básquet Atletismo Artes Marciales Otros	ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 1.99 puntos Muy baja • 2 a 2.99 puntos Baja • 3 a 3.99 puntos Regular • 4 a 4.99 puntos Intenso • 5 puntos Muy intenso
			Cuan activo estuviste durante las clases de educación física.	No realicé Casi nunca Algunas veces A menudo Siempre		
			Qué actividad Física realizaste durante el recreo.	Estar sentado Pasear por los alrededores Correr o jugar un poco Correr y jugar bastante Correr y jugar intensamente		

			<p>Qué actividad Física realizaste antes y después de comer.</p> <p>Cuantos días hiciste actividad física después del colegio.</p> <p>Cuantos días hiciste actividad física entre las 6 y 10pm</p> <p>Cuantas veces hiciste actividad física el último fin de semana.</p> <p>Frase que mejor describe tu último fin de semana.</p>	<p>Estar sentado Pasear por los alrededores Correr o jugar un poco Correr y jugar bastante Correr y jugar intensamente.</p> <p>Ninguna 1 vez 2 a 3 veces 4 veces 5 veces</p> <p>Ninguna 1 vez 2 a 3 veces 4 veces 5 veces</p> <p>Ninguna 1 vez 2 a 3 veces 4 veces 5 veces</p> <p>No realice o la mayoría fue de poco esfuerzo.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>Frecuencia de la actividad física por cada día de la semana.</p> <p>Presento alguna enfermedad durante la última semana.</p>	<p>1 o 2 veces realice actividad física en mi tiempo libre 3 o 4 veces realice actividad física en mi tiempo libre 5 o 6 veces realice actividad física en mi tiempo libre 7 a más veces realice actividad física en mi tiempo libre.</p> <p>Ninguna Poca Regular Frecuentemente Muy frecuentemente.</p> <p>Si No</p>		
--	--	--	---	---	--	--

3.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.7.1 Técnica.

La técnica que se aplicó fue la encuesta.

3.7.2 Descripción de Instrumentos

La variable de estudio tuvo como instrumento el Cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C) que es un instrumento adaptado de su versión original al español y validado en este idioma por Manchola, Bagur y Girabent en el 2017. Utilizado para medir el nivel de actividad física en niños de 8 a 14 años. Presenta 10 preguntas, 9 de ellas sobre la frecuencia e intensidad de actividad física durante los últimos 7 días y la última hace consulta a si el participante presento alguna enfermedad o situación por la cual no puo realizar actividad física. La puntuación va del 1 al 5 en donde 1 es bajo nivel de actividad física y 5 indica un nivel muy intenso. ²⁵

FICHA TECNICA

NOMBRE	Cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C)
AUTORES	Croker et al (1997) Versión original Manchola Bagur y Girabent (2017) Versión en español
AÑO	1997
OBJETIVO	Medir el nivel de actividad física.
AMBITO DE APLICACIÓN	Niños y adolescentes de 8 a 14 años
INFORMADORES	Profesionales de los servicios de salud
ADMINISTRACIÓN	Individual
VALIDACIÓN	Manchola Bagur y Girabent (2017) Versión en Español
DURACIÓN	De 15 a 20 minutos.

BAREMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 1.99 puntos Muy baja • 2 a 2.99 puntos Baja • 3 a 3.99 puntos Regular • 4 a 4.99 puntos Intenso • 5 puntos Muy intenso
-------------------	--

Fuente: Elaboración Propia.

Para la medición del Índice de masa corporal, se utilizó una balanza para la talla y un tallímetro para la talla. El IMC es categorizado como Bajo peso, normal, sobre peso y obesidad, así como se registran los percentiles para niños y niñas de 5 a 19 años indicada por la OMS.⁷

3.7.3. Validación

Para la variable de estudio que fue el nivel de actividad física se utilizó el cuestionario de Actividad Física para niños (PAQ-C). En España Manchola Bagun y Girabent realizaron la fiabilidad del cuestionario en su versión española obteniendo un coeficiente de correlación intraclase ICC superior a 0.73 con un intervalo de confianza al 95%, esto indica que su fiabilidad es buena o excelente, La consistencia interna se dio por medio del alfa de Cronbach con un valor a 0.83.²⁸ Es este estudio de realizo la validación del instrumento por medio de 3 jueces expertos en el tema.

3.7.4. Confiabilidad

Por tratarse de un cuestionario con respuesta en escala de Likert se realizó la confiabilidad de este instrumento a través del Alpha de Cronbach. Esta se realizó a un grupo piloto de 20 participantes, dando como resultado un valor de 0.947.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se procedió a solicitar a los padres de familia el permiso de aceptación para la participación de sus hijos, luego se solicitó la aceptación de los participantes, Luego se procedió a la recolección de datos y estos fueron procesados en el programa SPSS 26, para realizar el análisis respectivo.

3.9. Aspectos éticos

Se procedió a solicitar el permiso correspondiente el polideportivo para la recolección de datos, una vez obtenido se solicitó la firma del consentimiento informado a los padres y del asentimiento informado a los participantes, una vez aceptada la participación se les aplicó el cuestionario. Durante todo el proceso se respetó la integridad física y mental de cada individuo, no se le expuso a ningún tipo de riesgo y todo el proceso se realizó cumpliendo los principios de ética de Helsinki.

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla N°1. Características demográficas de los deportistas.

Características demográficas	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	21	38%
Masculino	34	62%
Total	55	100%
Edad		
Entre 8 a 10 años	19	34.55%
Entre 11 a 12 años	16	29.09%
Entre 13 a 14 años	20	36.36%
Total	55	100%
IMC		
Bajo peso	0	0%
Normal	38	69.09%
Sobrepeso	14	25.45%
Obesidad	3	5.46%
Total	55	100%

*Fuente propia

Interpretación: En la tabla N°1 se muestra que de la muestra estudiada el 62% eran de sexo masculino ante el 38% de féminas. Y con respecto a la edad se muestra que el 36.36% de la muestra tenía entre 13 y 14 años, el 29.09% tenía entre 11 y 12 años y el 34.55% tenía entre 8 y 10 años. Con respecto al índice de masa corporal se pudo apreciar que el 69.09% presentó un Índice normal, el 25.45% presento sobrepeso y el 5.46% presento obesidad. Cabe resaltar que no se encontraron participantes con bajo peso.

Tabla N°2. Nivel de Actividad Física de los deportistas.

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de Actividad Física	Muy bajo	0	0%
	Bajo	3	5.45%
	Regular	12	21.82%
	Intenso	33	60.00%
	Muy Intenso	7	12.73%
Total		55	100%

*Fuente propia

Interpretación: La tabla N°2 muestra que la mayoría siendo el 60% de la muestra presentó un nivel de Actividad Física Intenso, resaltando considerablemente. El 21.68% presentó un nivel regular y el 12.73% un nivel muy intenso. Cabe resaltar que no se obtuvo un nivel bajo en esta muestra de estudio.

Tabla N° 3. Nivel de Actividad Física de los deportistas según género.

		Femenino	Masculino	Total	
Nivel de Actividad Física de los deportistas según género	Muy bajo	N	0	0	
		% del Genero	0%	0%	
		% del Total	0%	0%	
	Bajo	N	2	1	3
		% del Genero	9.52%	2.94%	5.45%
		% del Total	3.64%	1.82%	5.45%
	Regular	N	5	7	12
		% del Genero	23.81%	20.59%	21.82%
		% del Total	9.09%	12.73%	21.82%
	Intenso	N	13	20	33
		% del Genero	61.91%	58.82%	60.00%
		% del Total	23.64%	36.36%	60.00%
	Muy Intenso	N	1	6	7
		% del Genero	4.76%	17.65%	12.73%
		% del Total	1.82%	10.91%	12.73%
Total	N	21	34	55	
	% del Genero	100%	100%	100%	
	% del Total	38.00%	62.00%	100%	

*Fuente propia

Interpretación: Al analizar el nivel de actividad física de los deportistas clasificados por género se puede apreciar en la Tabla N°3 que el 58.82% de los participantes

masculinos obtuvieron un nivel intenso, representando un 36.36% de toda la muestra, el 61.91% de las participantes femeninas obtuvieron un nivel intenso, representando un 23.64% de toda la muestra. El siguiente nivel que resalto en estos resultados fue el nivel regular en un 20.59% de la población masculina y un 23.81% de la población femenina.

Tabla N° 4. Nivel de Actividad Física de los deportistas según edad.

			De 8 a 10 años	De 11 a 12 años	De 13 a 14 años	Total
Nivel de Actividad Física de los deportistas según edad	Muy bajo	N	0	0	0	0
		% del Grupo	0%	0%	0%	0%
		% del Total	0%	0%	0%	0%
	Bajo	N	2	1	0	3
		% del Grupo	10.53%	6.25%	0%	5.45%
		% del Total	3.64%	1.82%	0%	5.45%
	Regular	N	5	3	4	12
		% del Grupo	26.32%	18.75%	20%	21.82%
		% del Total	9.09%	5.45%	7.27%	21.82%
	Intenso	N	11	8	14	33
		% del Grupo	57.90%	50%	70%	60%
		% del Total	20%	14.55%	25.45%	60%
	Muy Intenso	N	1	4	2	7
		% del Grupo		25%	10%	12.73%
		% del Total	1.82%	7.27%	3.64%	12.73%
Total	N	19	16	20	55	
	% del Grupo	100.00%	100%	100%	100%	
	% del Total	34.55%	29.09%	36.36%	100%	

*Fuente propia

Interpretación: Al analizar el nivel de actividad física de los deportistas clasificados por edad se puede apreciar en la Tabla N°4 que el 25.45% de los participantes que obtuvieron un nivel intenso fueron de 13 a 14 años, seguido del grupo de participantes de 8 a 10 años que representaron un 20% en este nivel. Así también podemos ver que el 14.55% que obtuvieron un nivel intenso fue el grupo de los participantes de 11 a 12 años. En el nivel regular tenemos que se obtuvo un 9.09% en los participantes de entre 8 y 10 años, un 5.45% en los participantes de 11 y 12 años y un 7.27% en los participantes de 13 a 14 años.

Tabla N° 5. Nivel de Actividad Física de los deportistas según IMC.

		Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total	
Nivel de Actividad Física de los deportistas según IMC	Muy bajo	N	0	0	0	0
		% de la categoría	0%	0%	0%	0%
		% del Total	0%	0%	0%	0%
	Bajo	N	1	1	1	3
		% de la categoría	2.63%	7.14%	33.33%	5.45%
		% del Total	1.82%	1.82%	1.82%	5.45%
	Regular	N	7	3	2	12
		% de la categoría	18.42%	21.43%	66.67%	21.82%
		% del Total	12.73%	5.45%	3.64%	21.82%
	Intenso	N	25	8	0	33
		% de la categoría	65.79%	57.14%	0%	60%
		% del Total	45.45%	14.55%	0%	60%
	Muy Intenso	N	5	2	0	7
		% de la categoría	13.16%	14.29%	0%	12.73%
		% del Total	9.09%	3.64%	0%	12.73%
Total	N	38	14	3	55	
	% de la categoría	100.00%	100%	100%	100%	
	% del Total	69.09%	25.45%	5.46%	100%	

*Fuente propia

Interpretación: La tabla N°5 muestra el nivel de actividad física que se obtuvo en cada una de las categorías de IMC. En donde resalta que dentro de la categoría de IMC Normal el 45.45% de la muestra total presentaron un nivel de actividad física intenso y el 12.73% de la muestra total presentaron un nivel regular. En la categoría de IMC Sobrepeso resalta que el 14.55% de la muestra total presentaron un nivel de actividad física intenso y el 5.45% de la muestra total presentaron un nivel regular. En la categoría de IMC obesidad representado por un 5.46% de la muestra total presentaron un nivel regular y bajo.

4.1.2. Discusión de resultados

Luego de analizar los datos obtenidos en este estudio, cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima. Este estudio muestra que el 60% de la muestra presentó un nivel de Actividad Física Intenso, seguido del 21.68% que presentó un nivel regular, y un porcentaje nada significativo con respecto a los niveles bajos y muy bajo de actividad física. Esto concuerda parcialmente con los resultados de Espinoza en el 2023 en donde muestra que el 57.5% de su muestra presentó un nivel regular de actividad física, sin embargo es su estudio si se obtuvo un 26.7% que demostraron tener un nivel bajo de actividad física. Así también en el estudio de Alvarado en el 2022 que el 60.7% de su muestra estudiada, obtuvo un nivel de actividad física bajo. En ambos estudios comparados su muestra fueron niños y adolescentes entre 8 y 14 años de instituciones educativas.

En cuanto al primer objetivo específico que fue identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según sexo de un polideportivo de Lima, este estudio demostró que el 58.82% de los participantes masculinos obtuvieron un nivel intenso, representando un 36.36% de toda la muestra, el 61.91% de las participantes femeninas obtuvieron un nivel intenso, representando un 23.64% de toda la muestra. Estos resultados difieren de los resultados de Villar en su estudio del 2022 en donde se muestra que a población femenina fue quienes predominaron en presentar un nivel bajo, superando en un 20% a la población masculina. Así también en el estudio de Jiménez et al en su estudio del 2022 se demuestra que las niñas fueron más sedentarias que los niños. Sin embargo, en nuestro estudio también se vio que en el nivel regular se

obtuvo un 20.59% de la población masculina y un 23.81% de la población femenina. Y esto se acerca a los resultados de Espinoza del 2023 en donde nos indica que más de un 50% de sus participantes obtuvieron un nivel regular.

En cuanto al segundo objetivo específico que fue identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según edad de un polideportivo de Lima, el estudio muestra que el 25.45% de los participantes que obtuvieron un nivel intenso fueron de 13 a 14 años, seguido del grupo de participantes de 8 a 10 años que representaron un 20% en este nivel. Así también podemos ver que el 14.55% que obtuvieron un nivel intenso fue el grupo de los participantes de 11 a 12 años. Estos resultados en comparación con los resultados de Fernández en el 2019 donde nos indica que el grupo que realiza más actividad es el grupo de 11 a 12 años y en este estudio se puede ver que el grupo más activo es el grupo de 13 a 14 años.

En cuanto al tercer objetivo específico que fue identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según IMC de un polideportivo de Lima. Este trabajo investigativo mostró que el 69.09% presentó un Índice normal, el 25.45% presentó sobrepeso y el 5.46% presentó obesidad. Esto concuerda parcialmente con el estudio de Mohd et al en el 2021 en donde nos indica que el 74.9% de su población presentó un IMC normal y el 2,5% presentó obesidad. En este estudio también se evidenció que dentro de la categoría de IMC Normal el 58.18% de la muestra total presentaron un nivel de actividad física entre regular e intenso. En la categoría de IMC Sobrepeso resalto que el 20% de la muestra total presentaron un nivel de actividad física intenso y regular. En la categoría de IMC obesidad representado por un 5.46% de la muestra total presentaron un nivel regular y bajo. Estos datos no concuerda con

el estudio de Villar en el 2022 en donde en su investigación muestra que el 54.9% de su muestra presentó sobrepeso y obesidad de los cuales más del 50% presentaron niveles bajo y muy bajo de actividad física.

Según los datos mostrados por este estudio se puede ver que la población estudiada es una población activa debido a la naturaleza del deporte que practican a diferencia de los estudios en comparación.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- En este estudio debido a los datos mostrados se puede concluir que el nivel de actividad física que predomina en los deportistas de Taekwondo es el nivel Intenso y regular.
- Se concluye que el fueron los niños que obtuvieron mayor nivel de actividad física siendo el nivel más resaltante el nivel Intenso.
- Así también, se concluye que las edades que realizan mayor actividad física fueron los jóvenes de 13 a 14 años, obteniendo un nivel intenso en su mayoría.
- Finalmente se concluye que en este estudio se mostró que la mayor parte de la muestra presento un IMC Normal, en donde la mayoría de ellos presentaron un nivel de actividad física entre regular e intenso.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda al responsable del Club de artes marciales mayor promoción de la practica del Taekwondo ya que los datos mostrados nos indican que este deporte incentiva a la realización de actividad física.
- Se sugiere crear convenios con instituciones educativas para difundir los beneficios de la practica del Taekwondo en la salud del niño y adolescente.
- Se sugiere la evaluación periódica por un Tecnólogo Médico en Terapia Física y rehabilitación a los deportistas para un mejor control y evitar lesiones.
- Incentivar a los padres de familia a apoyar a sus hijos en la práctica deportiva continua y así evitar problemas por sobrepeso y obesidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Salazar M. Relación entre el nivel de actividad física, gasto energético e IMC en escolares rurales en situaciones de pobreza extrema durante la clase de educación física. Revista digital de educación física. 2021 diciembre; IV(73).
Conseguirlo en:
https://emasf.webcindario.com/Relacion_entre_el_nivel_de_actividad_fisica_gasto_energetico_e_IMC.pdf
2. Huamán Rodríguez SV. Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de la universidad peruana los andes 2018. Tesis magistral. Huancayo : Universidad Nacional del Centro del Perú, Pos grado de educación ; 2018
Conseguirlo en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v17n1/1659-0201-psm17-01-001.pdf>
3. Pueblo D del. La Educación frente a la emergencia sanitaria. Ser Inf Espec [Internet]. 2020;1-52. Disponible en:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1252037/Serie%20Informes%20Especiales%20N%C2%BA%20027-2020-DP%20La%20educaci%C3%B3n%20frente%20a%20la%20emergencia%20sanitaria.pdf>
4. Ghosh, Ritwik & Dubey, Mahua & Chatterjee, Subhankar & Dubey, Souvik. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. Minerva Pediatrica. 72. 226-235. Disponible en:
<https://www.minervamedica.it/en/getfreepdf/Nk9aY2pGTIFRMDBTMVZ4L1JDWFIDOXFmbmFJemdDdTBMdThRRkN2Q1c5ZzF2bWtyS28vV29zVFRoNTIwZ1NzSQ%253D%253D/R15Y2020N03A0226.pdf>

5. Álvarez-Rey N, Cárdenas-Sandoval L, Atehortúa-Alarcón W. Asociación entre nivel y dominios de actividad física en escolares de 9 a 12 años Rev. Salud Pública. 22(1): 1-7, 2020. Disponible en:
<https://www.scielo.org/article/rsap/2020.v22n1/1-7/>
6. Alvis K, Huamán L, Pillaca J, Aparco J. Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. Medicina Experimental y Salud Pública [Internet]. 2017 [cited 2018 Dic 4]; 34(1). Disponible en:
<https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2764>
7. Villar Chuman C, Yañez Cardenas M. Nivel de actividad física según el cuestionario de PAQC en niños de dos colegios de cercado de Lima. Tesis. Lima: Universidad Cayetano Heredia, Facultad de medicina; 2022. Conseguirlo en: <file:///E:/asesorada%203/antecedente%201.pdf>
8. Espinoza Valdivia L, Gonzales Coronel D. Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la Universidad Norbert Wiener. Tesis Lima: Universidad Norbert Wiener, Escuela de Tecnología Medica; 2019. Conseguirlo en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3395?locale-attribute=en>
9. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. [internet]. Santiago: Chile 2020 [consultado 2022 nov 23]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>

10. Ojeda-Aravena, Alex, Azocar-Gallardo, Jairo, Galle, Fernando, & García-García, José Manuel. (2020). Relación entre las características de la composición corporal y el rendimiento físico general y específico en competidores de taekwondo chilenos de nivel nacional de ambos sexos: un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(2), 154-164. Epub 11 de enero de 2021. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.2.969>
11. Espinoza M. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos escuelas de Huancayo. Para obtener el título profesional de licenciada en Tecnología Médica especialidad: Terapia Física y Rehabilitación. 2023. UPLA. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6966/T037_74808584_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Alvarado K. Nivel de Actividad Física en escolares del colegio Santa Ana de los Jardines de San Martín de Porres. Tesis para optar el Título de Licenciada en Tecnología Médica en la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación. 2021. UNFV. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4943>
13. Fernández Guerrero, Manuel; Suárez Ramírez, Miriam; Feu Molina, Sebastián; Suárez Muñoz, Ángel Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria *Apunts Educación Física y Deportes*, vol. 35, núm. 136, 2019, pp. 36-48 Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya España. Disponible en: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.03)
14. Jiménez-Loaisa, Alejandro & Reyes-Corcuera, Marcos & Martínez Martínez, Jesús & Valcárcel, Javier. (2022). Niveles de actividad y condición física en

- escolares de Educación Primaria en la "nueva normalidad". Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 47. 442-451. 10.47197/retos.v47.94903. Disponible en:
[https://www.researchgate.net/publication/365182976 Niveles de actividad y condicion fisica en escolares de Educacion Primaria en la nueva normalidad](https://www.researchgate.net/publication/365182976_Niveles_de_actividad_y_condicion_fisica_en_escolares_de_Educacion Primaria_en_la_nueva_normalidad)
15. Ahmad Bahathig, A., Abu Saad, H., Md Yusop, N. B., Mohd Shukri, N. H., & El-Din, M. M. E. (2021). Relationship between Physical Activity, Sedentary Behavior, and Anthropometric Measurements among Saudi Female Adolescents: A Cross-Sectional Study. International journal of environmental research and public health, 18(16), 8461. Disponible en;
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168461>
16. Vasquez S, Yarlequé S. Actividad física y alteraciones de columna en estudiantes de 9 a 13 años de la I.E. Santísima Cruz. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación. Universidad Católica Sedes Sapientiae 2024. Disponible en:
<https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/2345>
17. Pinto D, Pinto J. Medida da atividade física em jovens brasileiros: Reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A. Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 6 – Nov/Dez, 2015. Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/wycgXHt8DZtrWBvKHymPSx/abstract/?lang=pt>
18. Rosendo da Silva R, Malina R. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de

- Janeiro, 16(4):1091-1097, out-dez, 2000. Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/qTFPdCDw9g9VYVvTdxKPPCs/abstract/?lang=pt>
19. Tirado G. Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física. 2023 UNMSM. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/19760>
 20. Martinez Gomez R. Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del colegio San Antonio de Huamanga 2021. Tesis magistral. Ayacucho: Universidad Cesar Vallejo, Escuela de posgrado; 2022. Conseguirlo en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82225>
 21. Machaca Y. Conocimientos en madres sobre alimentación saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años. Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino. 2022. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. 2023. UNMSM. Disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/8ac115ca-0735-4d8a-9a88-f1082d2271f4>
 22. Yapu L. Desarrollo Infantil y Actividad física en niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa Inicial “Joyitas de Jesús”, San Juan de Lurigancho en el 2020. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el área de Terapia Física y Rehabilitación. 2022. UNMSM. Disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/422e34d9-69d7-4418-971d-f40cf4161d29>
 23. Llamoca J. Actividad física y estado nutricional en los estudiantes de primaria del colegio San Lorenzo 7024 de Surquillo, Lima 2022. UPNW. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana. Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9452>
 24. Sempetergui G, Ticlla R. Grado de instrucción de padres de familia y su relación con el estado nutricional de sus hijos menores de 5 años, Puesto de Salud “El

- Naranjo”- Chalamarca 2018. (Tesis de maestría en gestión de servicios de Salud); Lima: Universidad César Vallejo, 2018. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28816/sempertergui_cg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Martín-Bello, C., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., & GómezBruton, A. (2020). Validación de los cuestionarios PAQ-C e IPAQ-A en niños/as en edad escolar. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 177-187. Disponible en:
<https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1460/483>
26. Sánchez, H. y otros. *Metodología y Diseño en la Investigación Científica*. 2º Edición. Perú: Mantaro; 2016.
27. Hernandez A, Ramos M, Placencia B, Indacochea B, Quimis A, Moreno L. *Metodología de la Investigación Científica*. 2018, vol 15, 174
28. Manchola-González, J.; Bagur-Calafat, C. y Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 17 (65) pp. 139-152.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfiabilidad789.htm>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024?</p> <p>Problema específico ¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según sexo de un polideportivo de Lima 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024.</p> <p>Objetivos específicos Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según sexo de un polideportivo de Lima 2024.</p>	<p>No se planteará ninguna hipótesis por tratarse de un estudio descriptivo simple.</p>	<p>Variable. Actividad Física</p>	<p>Tipo de Investigación Por el tipo de investigación, el presente estudio es de tipo básica</p> <p>Diseño de la Investigación: El estudio será de diseño descriptivo simple.</p> <p>Población: La población estará conformada por niños y adolescentes de ambos sexos entre 8 y 14 años, que practican Taekwondo en una polideportivo ubicado en</p>

<p>Taekwondo según edad de un polideportivo de Lima 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según índice de masa corporal de un polideportivo de Lima 2024?</p>	<p>Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según edad de un polideportivo de Lima 2024.</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo según índice de masa corporal de un polideportivo de Lima 2024.</p>			<p>Villa el Salvador en Lima - Perú</p> <p>Muestra:</p> <p>Para la selección de la muestra se realizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, para ello se tomará en cuenta criterios de inclusión y de exclusión</p> <p>Instrumentos. -</p> <p>Usando el:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PAC-C
--	--	--	--	--

ANEXO 2: CUESTIONARIO

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS (PAQ-C)

AUTORES: MANCHOLA GONZÁLES, J.; BAGUR CALAFAT, C. Y GIRABENT FARRÉS, M. AÑO 2015
RECOGIDO Y MODIFICADO POR LOS INVESTIGADORES: CCAHUANA QUINTANA, FIDENCIO MAXIMILIANO Y
FLORES HUAYHUAPUMA, ANGEL ENNIO. AÑO 2019

Nombre:

Edad:

Sexo: M () F ()

Grado:

Queremos conocer cuál es tu frecuencia de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danzas que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que acelere tu respiración como jugar agua y cemento, saltar la soga, correr, trepar, etc.

Recuerda:

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

1. Actividad física en el tiempo de recreación: en los últimos 7 días (última semana) ¿Has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces lo has hecho? (Encierra en un círculo la actividad ejecutada y marca con una "X" la cantidad de veces realizada)

(NO) (1-2) (3-4) (5-6) (7 veces o +)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Jugar agua y cemento					
Patinar					
Montar en bicicleta					
Montar en skate					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Saltar la soga					
Aeróbic					
Bailar / danza					
Gimnasia					
Atletismo					
Natación					
Tenis de campo					
Tenis de mesa					
Bádminton					

Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Balónmano					
Baloncesto					
Musculación/ pesas					
Boxeo					
Artes marciales (judo, karate,...)					
Otros					

2. Actividad física en las clases de educación física: en los últimos 7 días (última semana), ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases realizando las actividades encomendadas por el profesor? (Marca sólo una respuesta con "X")

No hice/ hago educación física ()

Casi nunca ()

Algunas veces ()

A menudo ()

Siempre ()

3. Actividad física en el tiempo de descanso: en los últimos 7 días (última semana), ¿Qué hiciste en tu tiempo de descanso? (Marca sólo una respuesta con "X")

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase) ()

Estar o pasear por los alrededores ()

Correr o jugar un poco ()

Correr o jugar bastante ()

Correr y jugar intensamente todo el tiempo ()

4. Actividad física antes de la comida: en los últimos 7 días (última semana), ¿Qué hiciste antes de comer? (Marca sólo una respuesta con "X")

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clases) ()

Estar o pasear por los alrededores ()

Correr o jugar un poco ()

Correr o jugar bastante ()

Correr y jugar intensamente todo el tiempo ()

5. Actividad física después del colegio: en los últimos 7 días (última semana), ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte? (Marca sólo una respuesta con "X")

Ningún día ()

1 día en la última semana ()

- 2-3 días en la última semana ()
- 4 días en la última semana ()
- 5 días o más en la última semana ()

6. Actividad física en las tardes: en los últimos 7 días (última semana), ¿Cuántas tardes participaste en juegos que estuvieras muy activo? (Marca sólo una respuesta con "X")

- Ninguna tarde ()
- 1 tarde en la última semana ()
- 2-3 tardes en la última semana ()
- 4-5 tardes en la última semana ()
- 6-7 tardes en la última semana ()

7. Actividad física durante el fin de semana: en los últimos 7 días (última semana), ¿Cuántas veces hiciste deporte en el último fin de semana? (Marca sólo una respuesta con "X")

- Ninguno ()
- 1 vez ()
- 2-3 veces ()
- 4-5 veces ()
- 6 o más veces ()

8. Intensidad de actividad física semanal: en los últimos 7 días (última semana), ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu intensidad de actividad física semanal? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca sólo una respuesta con "X")

- Poco esfuerzo físico durante mi semana ()
- Algunas veces (1-2 veces) hice actividad física semanal ()
- A menudo (3-4 veces) hice actividad física semanal ()
- Bastante a menudo (5-6 veces) hice actividad física semanal ()
- Muy a menudo (7 o más veces) hice actividad física semanal ()

9. Frecuencia de actividad física diaria: en los últimos 7 días (última semana), ¿cuál de las siguientes frases describe mejor tu frecuencia de actividad física diaria? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca sólo una respuesta con "X")

- Poco esfuerzo físico durante mi día ()
- Algunas veces (1-2 veces) hice actividad física diaria ()
- A menudo (3-4 veces) hice actividad física diaria ()

Bastante a menudo (5-6 veces) hice actividad física diaria ()

Muy a menudo (7 o más veces) hice actividad física diaria ()

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? (Marca sólo una respuesta con "X")

Sí ()

No ()

Si la respuesta es sí, que impidió: _____

ANEXO 3: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

FICHAS DE VALIDACION

Nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Villa el Salvador, Lima 2024.

N°	Variable 1: Actividad Física	Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física en el tiempo de recreación: En los últimos 7 días ¿Has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es si; ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	Actividad física en las clases de educación física: en los últimos 7 días ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases realizando las actividades encomendadas por el profesor?	X		X		X		
3	Actividad física en el tiempo de descanso: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste en tu tiempo de descanso?	X		X		X		
4	Actividad física antes de la comida: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste antes de comer?	X		X		X		
5	Actividad física después del colegio: en los últimos 7 días. ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte?	X		X		X		
6	Actividad física en las tardes: en los últimos 7 días. ¿Cuántas tardes participaste en juegos que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	Actividad física durante el fin de semana: en los últimos 7 días. ¿Cuántos veces hiciste deporte en el último fin de semana?	X		X		X		
8	Intensidad de actividad física semanal: en los últimos 7 días. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu intensidad de actividad física semanal?	X		X		X		
9	Frecuencia de actividad física diaria: en los últimos 7 días ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu frecuencia de actividad física diaria?	X		X		X		
10	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra:

Tania Ivette Alvarado Santiago

DNI: 41384621

Especialista de validador: **Doctora en educación**

15 de octubre del 2024

A handwritten signature in dark ink, enclosed within a circular scribble. The signature appears to be 'Tania'.

Firma del experto Informante

FICHAS DE VALIDACION

Nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Villa el Salvador, Lima 2024.

N°	Variable 1: Actividad Física	Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física en el tiempo de recreación: En los últimos 7 días ¿Has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es <u>si</u> . ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	Actividad física en las clases de educación física: en los últimos 7 días ¿Cuantas veces estuviste muy activo durante las clases realizando las actividades encomendadas por el profesor?	X		X		X		
3	Actividad física en el tiempo de descanso: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste en tu tiempo de descanso?	X		X		X		
4	Actividad física antes de la comida: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste antes de comer?	X		X		X		
5	Actividad física después del colegio: en los últimos 7 días. ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte?	X		X		X		
6	Actividad física en las tardes: en los últimos 7 días. ¿Cuántas tardes participaste en juegos que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	Actividad física durante el fin de semana: en los últimos 7 días. ¿Cuántos veces hiciste deporte en el último fin de semana?	X		X		X		
8	Intensidad de actividad física semanal: en los últimos 7 días. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu intensidad de actividad física semanal?	X		X		X		
9	Frecuencia de actividad física diaria: en los últimos 7 días ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu frecuencia de actividad física diaria?	X		X		X		
10	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [_] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg:

Pedro Martín Correa Morán

DNI: 41085568

Especialista de validador: **Magister en Terapia Manual Ortopédica**

15 de octubre del 2024



Firma del experto Informante

FICHAS DE VALIDACION

Nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Villa el Salvador, Lima 2024.

Nº	Variable 1: Actividad Física	Pertinacia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física en el tiempo de recreación: En los últimos 7 días ¿Has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es <u>si</u> : ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
2	Actividad física en las clases de educación física: en los últimos 7 días ¿Cuantas veces estuviste muy activo durante las clases realizando las actividades encomendadas por el profesor?	X		X		X		
3	Actividad física en el tiempo de descanso: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste en tu tiempo de descanso?	X		X		X		
4	Actividad física antes de la comida: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste antes de comer?	X		X		X		
5	Actividad física después del colegio: en los últimos 7 días. ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte?	X		X		X		
6	Actividad física en las tardes: en los últimos 7 días. ¿Cuántas tardes participaste en juegos que estuvieras muy activo?	X		X		X		
7	Actividad física durante el fin de semana: en los últimos 7 días. ¿Cuántos veces hiciste deporte en el último fin de semana?	X		X		X		
8	Intensidad de actividad física semanal: en los últimos 7 días. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu intensidad de actividad física semanal?	X		X		X		
9	Frecuencia de actividad física diaria: en los últimos 7 días ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu frecuencia de actividad física diaria?	X		X		X		
10	¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	X		X		X		

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra:

Nita Giannina Lovato Sánchez

DNI: 40868567

Especialista de validador: **Doctora en Salud**

15 de octubre del 2024



Firma del experto Informante

ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Validos	20	100
	Excluidos ^a	0	0
	Total	20	100

Análisis de Confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.947	10

Estadísticos total-elementos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS (PAQ-C)

Alfa de Cronbach

si se elimina el elemento

Actividad Física en el tiempo de recreación: En los últimos 7 días ¿Has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es sí; ¿Cuántas veces lo has hecho?	0.95
Actividad física en las clases de educación física: en los últimos 7 días ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases realizando las actividades encomendadas por el profesor?	0.955
Actividad física en el tiempo de descanso: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste en tu tiempo de descanso?	0.942
Actividad física antes de la comida: en los últimos 7 días. ¿Qué hiciste antes de comer?	0.945
Actividad física después del colegio: en los últimos 7 días. ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte?	0.946
Actividad física en las tardes: en los últimos 7 días. ¿Cuántas tardes participaste en juegos que estuvieras muy activo?	0.947
Actividad física durante el fin de semana: en los últimos 7 días. ¿Cuántos veces hiciste deporte en el último fin de semana?	0.951

Intensidad de actividad física semanal: en los últimos 7 días. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu intensidad de actividad física semanal?	0.949
Frecuencia de actividad física diaria: en los últimos 7 días ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu frecuencia de actividad física diaria?	0.94
¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	0.941

ANEXO 5: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 12 de diciembre de 2024

Investigador(a)
Martha Elena Gómez Vásquez
Exp. N°: 0888-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Tesis titulada: "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DE UN POLIDEPORTIVO DE VILLA EL SALVADOR, LIMA 2024." **Versión 01** con fecha **28/11/2024**.
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 01** con fecha **28/11/2024**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) **Martha Elena Gómez Vásquez**.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Bachiller:

Martha Elena Gomez Vasquez

Objetivo del estudio: Determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024

Propósito del Estudio:

Lo invitamos a participar de la presente investigación, el cual es desarrollado por la estudiante de pregrado de la Universidad Privada Norbert Wiener. La misma que se desarrollará con la finalidad de determinar el nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Lima 2024, y a partir de los resultados, actuar sobre la importancia de realizar actividad física.

Procedimientos:

De aceptar usted participar de la presente investigación, se le entregará un cuestionario de preguntas, el mismo que deberá ser llenado con honestidad, esta información nos brindará datos específicos del nivel de actividad física. El cuestionario deberá realizarlo en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

Costos e incentivos:

Por su participación en esta investigación, usted no tendrá que realizar ningún tipo de abono monetario, al igual que tampoco recibirá ningún tipo de incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La investigación será guardada con código, y no se relacionarán sus opiniones con su persona. Si los resultados de este seguimiento son publicados, le garantizamos no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participen en esta investigación.

Derechos del participante:

Usted debe saber que puede retirarse de participar en esta investigación en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Acepto voluntariamente participar de la presente investigación, comprendo el mismo, así como los beneficios a los que será sometido. También comprendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, si así lo deseo.

He comprendido todo lo anterior perfectamente y por ello doy mi consentimiento para la realización de esta investigación.

Nombre del participante

Firma del participante

Nombre del investigador: Martha Elena Gomez Vasquez

Firma del investigador

Correo del investigador:

Fecha ____/____/____

ANEXO 7: ASENTIMIENTO INFORMADO

Soy la Bachiller Martha Elena Gomez Vasquez, voy a realizar una investigación titulada Nivel de actividad física en deportistas de Taekwondo de un polideportivo de Villa el Salvador, Lima 2024 con el propósito de determinar el nivel de actividad física que presentan los deportistas de Taekwondo de este polideportivo.

El procedimiento es responder un cuestionario de pregunta sobre cuanta actividad física has realizado durante los últimos 7 días, durante tu tiempo libre, en el colegio y fuera de él,

Una vez obtenida la información se conversará con sus padres o apoderados sobre la importancia de realizar actividad física desde niños y seguir incentivándolos a practicar el deporte que actualmente practican como es el Taekwondo.

Durante la recolección de las respuestas del cuestionario podrás realizar las preguntas que desees, todas tus respuestas serán manejadas de manera confidencial, así como tu nombre y datos personales.

Debes responder con total sinceridad para que los resultados sean verídicos, y así poder darte las recomendaciones adecuadas.

Si no deseas participar se restará tu decisión o si deseas parar y ya no seguir también lo podrás hacer con toda confianza.

Si deseas participar encierra en un círculo el dedo que apunta hacia arriba y si no deseas participar encierra en un círculo el dedo que apunta hacia abajo.

Fecha _____

Si deseo participar



No deseo participar



Nombre del investigador: Martha Elena Gomez Vasquez

DNI:

ANEXO 8: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS



AUTORIZACIÓN

LIMA, 15 DE OCTUBRE DEL 2024

Mediante la presente Yo, Ricardo José López Oropeza, responsable del club de artes marciales Taekyon.peru, ubicado en Av. Mariano Pastor Sevilla s/n Polideportivo del Distrito de Villa el Salvador.

Autorizo a la Bachiller Gomez Vasquez Martha Elena con DNI 41072586 de la escuela de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener para que pueda llevar a cabo la recolección de datos, a fin de realizar su estudio para optar el título de Licenciada en Tecnología Medica en Terapia Física y Rehabilitación titulado "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO DE UN POLIDEPORTIVO DE VILLA EL SALVADOR, LIMA 2024." La cual se realizará durante los meses de noviembre y diciembre del presente año.

RICARDO JOSÉ LÓPEZ OROPEZA



Avenida Mariano Pastor Sevilla S/N Villa el Salvador



isabeltovarsoublette@gmail.com



946 814 387

ANEXO 9: REPORTE DE SIMILITUD DE TURNITIN

Reporte de similitud

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	repositorio.upch.edu.pe Internet	<1%
3	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-18 Submitted works	<1%
6	Yeny Concha-Cisternas, Antonio González Mondaca, Benjamín Oyarzú... Crossref	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%

Descripción general de fuentes

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	repositorio.upch.edu.pe Internet	<1%
3	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-18 Submitted works	<1%
6	Yeny Concha-Cisternas, Antonio González Mondaca, Benjamín Oyarzú... Crossref	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%