



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac,
2025

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

Presentado por:

Autora: Guadalupe Chuquiyauri, Tania Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7250-8434>

Asesora: Dra. Diaz Mau, Aimee Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2026

 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, Tania Yajaira Guadalupe Chuquiyauri 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 de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025” Asesorado por el docente: Aimee Yajaira Diaz Mau DNI 40604280 ORCID 0000000252830060 tiene un índice de similitud de 15 (quince) % con código 4912:515816127 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
 Tania Yajaira Guadalupe Chuquiyauri
 DNI: 70852566

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



.....
 Firma de asesor
 Aimee Yajaira Diaz Mau
 DNI: 40604280

Lima, 24 de Octubre del 2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre, por su amor incondicional y fortaleza. A mi querida hermana, quien ha sido la mayor fuente de inspiración y motivación a lo largo de este camino y a mi tío Miguel Ángel, por ser un pilar fundamental en mi vida. A cada uno de ellos les entrego este logro, que también es suyo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por darme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para alcanzar esta meta. Extiendo también mi más sincera gratitud a mis docentes, el Dr. Santos y la Dra. Yajaira, por su orientación y apoyo constante durante este proceso. A mi amiga Carol, por motivarme e impulsarme en los momentos más importantes. A todos quienes confiaron en mí, gracias por ser parte de este logro.

INDICE

RESUMEN (ESPAÑOL)	7
ABSTRACT(INGLES).....	8
INTRODUCCIÓN	9
1 EL PROBLEMA	10
1.1 Planteamiento de problema.....	10
1.2 Formulación de problema	12
1.2.1 Problema general	12
1.2.2 Problemas específicos.....	12
1.3 Objetivos de la investigación.....	12
1.3.1 Objetivo general.....	12
1.3.2 Objetivos específicos	12
1.4 Justificación de la investigación	13
1.4.1 Teórica.....	13
1.4.2 Metodológica	13
1.4.3 Practica.....	13
1.5 Limitaciones de la investigación.....	14
1.5.1 Temporal	14
1.5.2 Espacial	14
1.5.3 Población o unidad de análisis.....	14
2 MARCO TEORICO.....	15
2.1 Antecedentes de la investigación.....	15
2.2 Bases Teóricas.....	19
2.2.1 Actividad Física	19
2.2.2 Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte.....	19
2.2.3 Tipos de actividad física	20
2.2.3.1. Según la intensidad:	20
2.2.4 Beneficios de la actividad física en adolescentes	20
2.2.4.1. Mejora el rendimiento académico.....	21
2.2.4.2. Mejora la salud psicológica	21

2.2.4.3.	Incrementa la función cognitiva.....	21
2.2.4.4.	Ayuda en la regulación emocional	22
2.2.4.5.	Mejora el tejido muscular	22
2.2.4.6.	Aumento de la masa ósea.....	23
2.2.5	Recomendaciones internacionales	23
2.3	Formulación de Hipótesis (no aplica).....	24
3	METODOLOGÍA.....	24
3.1	Método de la investigación	24
3.2	Enfoque de la investigación	24
3.3	Tipo de investigación	25
3.4	Diseño de la investigación	25
3.5	Población, muestra y muestreo	25
3.5.1	Población.....	25
3.5.2	Muestra	26
3.5.3	Muestreo	27
	Criterios de inclusión	27
	Criterios de exclusión	28
3.6	Variables y operacionalización	28
3.7	Técnicas e instrumento de recolección de datos	30
3.7.1	Técnica.....	30
3.7.2	Descripción de instrumento	30
3.7.3	Validación	33
3.7.4	Confiabilidad.....	33
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	33
3.9	Aspectos éticos.....	34
4	PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	35
4.1	Resultados.....	35
4.1.1	Análisis descriptivo de resultados.....	35
4.1.2	Discusión de resultados.....	45
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
5.1	Conclusiones.....	47

5.2	Recomendaciones	48
	REFERENCIAS.....	50
	Anexo 1: Matriz de consistencia.....	57
	Anexo 2: Instrumentos.....	58
	Anexo 3: Validez del instrumento.....	61
	Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética	68
	Anexo 5: Formato de consentimiento informado	69
	Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.....	72
	Anexo 7: Reporte de Similitud de Turnitin.....	73

RESUMEN (ESPAÑOL)

El objetivo del presente estudio fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular de Pachacámac en el año 2025. Se desarrolló una investigación de tipo básico, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 130 escolares de nivel secundario, de los cuales se seleccionó una muestra de 98 estudiantes mediante muestreo probabilístico. Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario internacional de actividad física para adolescentes (IPAQ-A), validado previamente por expertos. Los resultados revelaron que el 77.6% de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, el 20.4% un nivel moderado y solo el 2.0% alcanzó un nivel vigoroso. En la dimensión frecuencia, el 80.6% reportó niveles bajos; en la dimensión duración, el 77.6% se ubicó en nivel bajo; y en la dimensión intensidad, el 50.0% se situó en nivel moderado, el 38.8% en bajo y únicamente el 11.2% en vigoroso. Estos hallazgos evidencian que la mayoría de los adolescentes no cumple con las recomendaciones internacionales de práctica física regular. En conclusión, el nivel de actividad física de los estudiantes evaluados es predominantemente bajo, lo que representa un factor de riesgo para su salud y bienestar integral. Se hace necesario implementar programas escolares de promoción de actividad física que fomenten hábitos más activos y sostenibles en la población adolescente.

Palabras clave: Actividad física; Adolescentes; Estudiantes.

ABSTRACT(INGLES)

The objective of this study was to determine the level of physical activity among students at a private school in Pachacamac in 2025. A basic research study was conducted, using a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 130 secondary school students, from which a sample of 98 students was selected using probabilistic sampling. Data collection was carried out using a survey, with the International Physical Activity Questionnaire for Adolescents (IPAQ-A), previously validated by experts, as the instrument. The results revealed that 77.6% of students had a low level of physical activity, 20.4% had a moderate level, and only 2.0% had a vigorous level. In terms of frequency, 80.6% reported low levels; in terms of duration, 77.6% were at a low level; and in terms of intensity, 50.0% were at a moderate level, 38.8% at a low level, and only 11.2% at a vigorous level. These findings show that most adolescents do not meet international recommendations for regular physical activity. In conclusion, the level of physical activity among the students evaluated is predominantly low, which represents a risk factor for their overall health and well-being. It is necessary to implement school programs that promote physical activity and encourage more active and sustainable habits among adolescents.

Keywords: Physical activity; Adolescents; Students.

INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física es un componente esencial para el desarrollo saludable de los adolescentes, ya que contribuye a fortalecer la condición física, prevenir enfermedades crónicas y favorecer el bienestar integral. No obstante, la evidencia científica señala que un número considerable de adolescentes no alcanza los niveles recomendados, lo que puede repercutir negativamente en su calidad de vida. Bajo esta premisa, el presente estudio se planteó con el objetivo de identificar el nivel de actividad física en los estudiantes de un colegio particular del distrito de Pachacámac durante el año 2025.

Capítulo I, Planteamiento del problema: Aborda la realidad problemática, los antecedentes relevantes, los objetivos de la investigación, las justificaciones del estudio y sus posibles limitaciones.

Capítulo II, Marco conceptual: Contiene la revisión de literatura y los fundamentos teóricos sobre la actividad física en población adolescente, que sustentan el análisis de la variable.

Capítulo III, Aspectos metodológicos: Detalla el diseño empleado, la población y muestra seleccionada, el instrumento de medición (IPAQ-A), así como las técnicas de recolección, tratamiento de datos y criterios éticos.

Capítulo IV, Resultados y discusión: Expone los hallazgos obtenidos en relación con el nivel de actividad física según frecuencia, duración e intensidad, y los contrasta con investigaciones previas para valorar sus implicancias.

Capítulo V, Conclusiones y recomendaciones: Resume los aportes más significativos del trabajo y plantea acciones orientadas a promover estilos de vida activos dentro del ámbito escolar.

1 EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento de problema

Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente uno de cada cuatro adultos y ocho de cada diez adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física (1). La falta de actividad física incrementa el riesgo de deterioro en la función motora y mental, alza de peso y trastornos de salud intelectual (2). Es por ello, que el bajo nivel de actividad física representa un problema de salud de gran relevancia.

Aunque la actividad física ofrece numerosos beneficios para la salud, una gran parte de los adolescentes a nivel mundial no la práctica con regularidad. Se estima que cerca del 77,6% de los varones y el 84,7% de las mujeres, con edades comprendidas entre los 11 y 17 años, no alcanzan las pautas mínimas de actividad física recomendadas para su grupo etario (3). En una investigación que involucró a adolescentes de 105 países, se señala que los niveles de Actividad Física entre los jóvenes a nivel global son bajos. Esto se debe a que el 14,9% de los niños y el 21,2% de las niñas indican que nunca practican ejercicio, y que la situación se deteriora con el paso del tiempo (4).

En América Latina y el Caribe, cerca del 66% de los adolescentes no logra mantener niveles suficientes de actividad física conforme a las recomendaciones internacionales. Se estima que más del 40 % adopta un estilo de vida sedentario y al menos un 20 % no realiza ningún tipo de ejercicio físico. En mayor frecuencia en mujeres que en varones (5). Los niveles reducidos de ejercicio físico entre los adolescentes, en edad escolar, en Latinoamérica, al igual que en otras regiones, generan inquietud social por sus efectos perjudiciales en el corto y largo plazo. Un estudio realizado en Colombia reveló que

únicamente el 20 % de los escolares adolescentes practicaban actividad física vigorosa por un periodo mínimo de una hora diaria. Esto implica que el 80 % de los adolescentes, con una prevalencia mayor en mujeres, presentaban niveles insuficientes de actividad física, lo que podría tener implicaciones negativas para su salud física y mental (6). En Chile, el 85% de los jóvenes no alcanzan el tiempo recomendado diario de ejercicio físico de intensidad moderada a intensa (7).

En Perú, una investigación realizada en la localidad de Puno evidenció niveles reducidos de actividad física, particularmente entre las mujeres, quienes alcanzaron apenas un 20%, frente al 6,6% reportado por los varones. Asimismo, se observó que las mujeres presentan una mayor tendencia al sobrepeso y la obesidad en relación con los varones (8). Una investigación realizada en una institución educativa del Cusco identificó que el 37,33 % de los alumnos encuestados presenta un nivel de actividad física muy bajo, el 26,7 % manifiesta un nivel bajo, y un 22 % no realiza actividad física alguna. Los resultados evidencian una relación significativa entre el sobrepeso, la obesidad y el comportamiento sedentario, indicando que los adolescentes con exceso de peso tienden a adoptar estilos de vida más inactivos. Asimismo, se identificó una asociación significativa entre el nivel de actividad física, el sedentarismo y el índice de masa corporal (IMC), siendo los adolescentes con sobrepeso quienes reportan los niveles más bajos de actividad física (9). Las investigaciones evidencian que el ejercicio físico en ámbitos educativos favorece el desarrollo y conservación de las funciones cognitivas de los estudiantes, por lo tanto, el bajo nivel de actividad física perjudica su rendimiento académico (10).

Ante lo expuesto en los párrafos anteriores la presente investigación buscó determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025.

1.2 Formulación de problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?

¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?

¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025
- Determinar el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

- Determinar el nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025
- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

La presente investigación se justifica de forma teórica ya que la actividad física es todo tipo de movimiento en el que actúan el sistema esquelético y muscular, es beneficiosa ponerlo en práctica desde cualquier edad y es importante para los adolescentes de 12 a 17 años porque va a prevenir que tenga complicaciones a futuro como alza de peso, riesgo de deterioro en la función motora y mental, y trastornos de salud intelectual.

1.4.2 Metodológica

La presente investigación se sustenta metodológicamente en un enfoque deductivo, aplicando un diseño no experimental de carácter básico, con metodología cuantitativa y alcance descriptivo. La evaluación del nivel de actividad física se realizará mediante el cuestionario IPAQ-A, el cual cuenta con validez internacional y fue validado a nivel nacional a través de la revisión de juicio de expertos.

1.4.3 Práctica

La presente investigación posee una justificación práctica, dado que los resultados permiten diseñar programas de entrenamiento físico más adecuados para los estudiantes, además de promover charlas informativas que destaquen la importancia de la actividad física, no solo para los alumnos, sino también para sus padres.

ya que a través de los resultados obtenidos podremos realizar programas de entrenamiento físico más adecuado para los estudiantes, así también como charlas informativas sobre la importancia de la actividad física no solo para los estudiantes sino también para los padres de familia.

1.5 Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

El desarrollo de esta investigación tuvo lugar entre los meses de abril a Setiembre del 2025. Se llevó a cabo en el horario destinado a las clases de Educación Física, específicamente de lunes a viernes entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m durante una semana.

1.5.2 Espacial

La presente investigación se llevó a cabo en el Colegio San Isidro, una institución educativa de gestión privada ubicada en el centro poblado de Manchay, perteneciente al distrito de Pachacámac, al sureste de la ciudad de Lima, Perú.

1.5.3 Población o unidad de análisis

El grupo de estudio fueron los estudiantes de secundaria del colegio San Isidro de Manchay, ubicado en el distrito de Pachacamac. Siendo la unidad de análisis un estudiante del colegio San Isidro de Manchay.

2 MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Rodríguez, et al. (11). El objetivo de este estudio fue “Comprender los hábitos saludables respecto a la actividad física y la dieta en adolescentes ecuatorianos, además del respaldo de las familias e instituciones educativas”. Se llevo a cabo un estudio cuantitativo con un diseño descriptivo y correlacional, utilizando como instrumento el cuestionario IPAQ-A en una muestra de 2877 estudiantes adolescentes ecuatorianos, el 53.8% fueron hombres (1547) y el 46.2% mujeres (1330), con una edad media 14.81 años. Se obtuvo como resultado que el 43.37% no realizo ninguna actividad en los últimos 7 días con respecto al ítem 1, el 34.6% hizo deporte o bailo 2-3 días después de clases en durante los últimos 7 días. Los hallazgos del IPAQ-A evidencian que los alumnos llevan a cabo la mayor actividad física en el entorno escolar como en el periodo de fin de semana, con una intensidad de dos a tres veces por semana. Los descubrimientos indican la relevancia de comprender los factores que influyen en la actividad física de los adolescentes en Ecuador. Al implementar estos descubrimientos en las políticas sanitarias pueden luchar contra el sedentarismo y fomentar un estilo de vida dinámico.

Palacios C, et al. (12). El objetivo de esta investigación consistió en informar sobre los valores de los instrumentos Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (IPAQ-A) e Escala Internacional de Aptitud Física (IFIS) en estudiantes escolares de Perú. Se empleó un grupo de 1229 participantes (622 niñas y 607 niños), cuyas edades oscilaban entre los 12 y los 17 años. La modalidad de investigación fue descriptiva-comparativa y el instrumento utilizado fue el IPAQ-A. Como resultado se notó que la puntuación del cuestionario PAQ-A obtenida de la muestra total fue de 2,34; notablemente superior para

los niños (2,41) en contraste con las niñas (2,27). Se determinó que había una correlación directa entre el nivel de actividad física y la percepción individual de la aptitud física en adolescentes de Perú. Además, los niños adolescentes mostraban una mayor actividad física que las niñas y tenían una autopercepción más positiva de su capacidad física, excepto en términos de flexibilidad. Finalmente, se detectó una categoría de peso más elevada asociada al nivel de actividad física más reducido.

Ntinga, et al. (13) Este estudio tuvo como propósito establecer los grados de actividad física presentes y analizar el efecto percibido de las limitaciones de la COVID-19 en la actividad física de adolescentes de 15 a 17 años en un colegio de la LSE en Sudáfrica. Se llevó a cabo una investigación descriptiva cuantitativa utilizando diseños transversales como retrospectivos. El muestreo por conveniencia se enfocó en estudiantes de décimo grado de 15 a 17 años de Crestway High School (CHS), 80 asistentes respondieron un Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) con la finalidad de evaluar los niveles actuales de actividad física y un Cuestionario de restricciones de COVID-19 (SCRQ) para valorar el efecto percibido de las limitaciones de COVID-19 en los niveles de ejercicio. Se obtuvo como resultado el 10,17 % presentaba actividad física de intensidad baja, el 23,73 % presentaba valoraciones de intensidad alta y el 66,10 % presentaba calificaciones de actividad física de intensidad moderada. Se concluye que los ritmos actuales de ejercicio son insuficientes en comparación con las sugerencias de la OMS que indican una práctica diaria de actividad física de aproximadamente 60 minutos con una intensidad de moderada a vigorosa. Las limitaciones provocadas por la COVID-19 impactaron de manera adversa en la cantidad de actividad física presente en la población adolescente.

Mamani (14) El objetivo de esta investigación fue establecer la correlación entre el consumo frecuente de productos procesados y super procesados y los niveles de actividad física en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl en la ciudad de Juliaca durante el año 2021. La investigación es de naturaleza correlacional. La muestra estuvo integrada por 102 alumnos de nivel secundario, a quienes se le aplico el cuestionario de actividad física para Adolescentes (IPAQ-A) junto con un instrumento destinado a evaluar la frecuencia de consumo de alimentos procesados y super procesados. Los hallazgos de la investigación revelaron que, durante la última semana, el 39,2% de los jóvenes realizaron una actividad física moderada; el 40,2% mostró una baja actividad física; el 7,8% presento niveles muy bajos y el 12,7% una actividad intensa. Se concluyo que hay una correlación estadística relevante entre la regularidad en el consumo de productos procesados y super procesados y los índices de ejercicio físico en los adolescentes.

Rincón, et al. (15) Este estudio tuvo como finalidad analizar los niveles de práctica de actividad física entre adolescentes pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Bogotá, mediante el análisis de la relación entre los resultados obtenidos en el cuestionario PAQ-A y diversas variables antropométricas y de condición física. Se realizo un estudio de naturaleza cuantitativa descriptiva y correlacional. Esta investigación tuvo como grupo de estudio a 199 estudiantes del Colegio Restrepo Millán (Bogotá, Colombia), a los cuales se les realizo las mediciones antropométricas y se les pidió responder el cuestionario PAQ-A. De los resultados encontrados 100 alumnos presentan niveles bajos de actividad física (<2.45) y 99 estudiantes presentan niveles altos (<2.45) basados en su mediana correspondiente a 2.45, estos se relacionan con las medidas antropométricas y la

condición física. Se concluye que tener un alto nivel de actividad física está vinculado a mantener un buen estado físico en los adolescentes. Los estudiantes que alcanzan puntajes elevados en el cuestionario PAQ-A presentan una mayor probabilidad de registrar valores favorables en fuerza, resistencia y velocidad. Sin embargo, las variables antropométricas y la capacidad de flexibilidad no muestran una relación significativa con los niveles de actividad física.

Chalco, et al. (16) El propósito de este estudio fue analizar los niveles de actividad física en adolescentes pertenecientes a instituciones educativas privadas de nivel secundario, luego del periodo de confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19. La investigación se desarrolló con un diseño descriptivo y de corte transversal, aplicada a una muestra de 380 estudiantes, integrada por 202 varones y 178 mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 14 y 16 años. La medición de la actividad física se llevó a cabo mediante el cuestionario “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” (PAQ-A). Los hallazgos mostraron que los niveles generales de actividad física tras el confinamiento se situaron por debajo de las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), clasificándose en rangos indicativos de inactividad. Además, el análisis sociodemográfico reveló variaciones significativas asociadas al género y la edad: los varones registraron niveles más altos de actividad física en comparación con las mujeres, y los adolescentes de 14 años fueron más activos que aquellos de 16 años. Asimismo, se observó que los estudiantes provenientes de contextos con menor vulnerabilidad socioeconómica presentaron niveles superiores de actividad física en promedio.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. La actividad física implica cualquier tipo de movimiento, incluso en el tiempo de ocio, destinado a trasladarse o como parte de la labor o las tareas de la casa. Tanto el ejercicio moderado como el intenso potencian la salud (17). La actividad física constante promueve la salud tanto cognitivo como física. Es ventajosa para individuos de cualquier edad y habilidad, y nunca es muy tarde para comenzar a practicar ejercicio físico y ser menos inactivo con el objetivo de potenciar la salud (1).

2.2.2 Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte

El ejercicio físico, la actividad física y el deporte son términos relacionados, pero no iguales, que a menudo se confunden en entornos educativos y de salud. Por ello, es crucial distinguir entre estos conceptos para valorar adecuadamente los niveles de movimiento en la población y elaborar intervenciones eficaces en los adolescentes.

- **Actividad Física**

Se entiende por cualquier movimiento del cuerpo producido por contracción muscular que implique gasto energético, no necesita planificación y se da en la vida diaria, por ejemplo: caminar en el supermercado, limpiar tu cuarto, subir escaleras, etc. (18).

- **Ejercicio**

Forma planificada, estructurada, repetitiva de actividad física con el objetivo de mejorar o mantener componentes de la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad) (18).

- **Deporte**

Forma de actividad física organizada, con reglas y objetivos competitivos; suele requerir entrenamiento técnico y táctico (18).

2.2.3 Tipos de actividad física

2.2.3.1. Según la intensidad:

Según las directrices establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física puede clasificarse según su intensidad en ligera, moderada o vigorosa, utilizando como referencia los equivalentes metabólicos (METs). Esta medida representa la cantidad de energía que una persona consume en reposo y permite comparar la demanda energética de diversas actividades (19).

- **Actividad Física Baja**

Oscila entre 1.5 y 2.9 METs e incluye acciones como caminar despacio, lavar platos o realizar tareas domésticas simples (19,20,21).

- **Actividad Física Moderada**

Se ubica entre 3.0 y 5.9 METs, como caminar rápidamente, bailar o andar en bicicleta a ritmo suave (19,20,21).

- **Actividad Física Vigorosa**

Es igual o superior a 6.0 METs, lo cual corresponde a correr, nadar o practicar deportes competitivos (19,20,21).

2.2.4 Beneficios de la actividad física en adolescentes

La actividad física contribuye de manera significativa tanto a la salud física como al bienestar emocional. Su importancia radica en que promueve la prevención de

enfermedades crónicas, fortalece el sistema cardiovascular y musculoesquelético, y al mismo tiempo, mejora la salud mental al reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Por ello, conocer sus beneficios es fundamental para diseñar estrategias educativas y de salud que fomenten su práctica desde edades tempranas (19).

2.2.4.1. Mejora el rendimiento académico

De acuerdo con Ávila (10), los hallazgos de su estudio se suman a la evidencia empírica que demuestra una asociación positiva entre el aumento de la actividad física y un mejor desempeño académico en estudiantes. En este sentido, fomentar la práctica regular de actividad física durante la etapa escolar podría contribuir significativamente a mejorar el rendimiento escolar, al influir favorablemente en aspectos como la concentración, la memoria y la regulación emocional.

2.2.4.2. Mejora la salud psicológica

Las ventajas de la Actividad Física para la salud psicológica de los adolescentes son diversas e incluyen aspectos como la cognición, las emociones y la conducta social. La actividad física constante puede potenciar notablemente el estado emocional de los adolescentes, disminuir los síntomas de ansiedad y depresión, y potenciar el bienestar psicológico. También actúa como un recurso efectivo para mitigar el estrés, optimizando las tácticas individuales de su manejo, reduciendo el estrés mental y contribuyendo a evitar comportamientos suicidas (22).

2.2.4.3. Incrementa la función cognitiva

La actividad física potencia la función cognitiva al incrementar la circulación sanguínea en el cerebro y fomentar la emisión de factores neurotróficos. Esto

es especialmente relevante para los adolescentes, dado que es una etapa crucial para el desarrollo cerebral y la función cognitiva. Por ejemplo, las investigaciones han evidenciado que la práctica regular de ejercicio aeróbico puede potenciar las capacidades ejecutivas de los adolescentes, incluyendo un control más efectivo de la atención, la organización y las capacidades para resolver problemas (22).

2.2.4.4. Ayuda en la regulación emocional

Mejora el estado de ánimo al fomentar la producción de “hormonas de felicidad” como las endorfinas, lo que contribuye a incrementar el bienestar y mitigar los síntomas asociados a la depresión y la ansiedad. Las investigaciones señalan que la actividad física puede potenciar la actividad de las sustancias opioides endógenas (como las β -endorfinas) en el cerebro, que son esenciales para gestionar las emociones y la forma en que se responden los estímulos emocionales (23).

2.2.4.5. Mejora el tejido muscular

Un metaanálisis reciente evidenció que la actividad física tiene efectos positivos en la capacidad muscular de niños y adolescentes, destacando mejoras moderadas en la potencia explosiva y ganancias significativas en la resistencia y fuerza muscular. Estas adaptaciones fisiológicas demuestran que la actividad física es altamente beneficiosa, ya que contribuye al fortalecimiento del sistema musculoesquelético desde edades tempranas. En línea con las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), la planificación de programas de ejercicio debe considerar factores esenciales como la frecuencia, intensidad, duración, tipo y volumen de la actividad, para maximizar sus beneficios sobre el desarrollo físico y funcional (24).

2.2.4.6. Aumento de la masa ósea

Durante la adolescencia, el incremento en la densidad mineral ósea contribuye significativamente a una mayor resistencia a fracturas en etapas avanzadas de la vida. La realización constante de actividad física durante la adolescencia constituye un aspecto esencial en el desarrollo integral, para preservar la salud ósea a largo plazo y minimizar el riesgo de fracturas. Los efectos positivos del ejercicio físico en esta etapa del desarrollo se reflejan en la estructura y fortaleza del sistema óseo durante la adultez temprana. En particular, los beneficios sobre el tamaño del hueso cortical, su contenido mineral y su resistencia se mantienen en la adultez, incluso si la actividad física en esta última etapa disminuye. Esto demuestra que mantenerse físicamente activo en la adolescencia es una estrategia eficaz para optimizar la densidad mineral ósea desde etapas tempranas (25).

2.2.5 Recomendaciones internacionales

Durante la etapa adolescente, mantener un modo de vida dinámico donde la actividad física se incorpore a las rutinas cotidianas, puede evitar problemas de salud. Según las directrices globales actualizadas en 2020, por la OMS, se recomienda que los adolescentes de entre 5 y 17 años realicen una hora diaria de actividad física moderada hasta vigorosa como mínimo, incluyendo ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres veces por semana. Esta práctica contribuye significativamente a la mejora de la salud cardiovascular, el desarrollo de masa ósea, el control del peso corporal y la salud mental, reduciendo además el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez (19).

La evidencia también destaca la importancia de reducir los comportamientos sedentarios, especialmente el tiempo recreativo frente a pantallas, ya que su exceso se ha

asociado con efectos negativos sobre la salud física y emocional en esta población. Por ello, la Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere que los estudiantes y adolescentes reduzcan su tiempo frente a pantallas a no superar las 2 horas diarias (26).

2.3 Formulación de Hipótesis (no aplica)

3 METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

En el desarrollo de esta investigación se aplicó el método deductivo, caracterizado por partir de marcos teóricos generales para interpretar situaciones particulares. Este enfoque se considera apropiado para estudios que buscan aplicar principios conceptuales previamente establecidos al análisis de contextos específicos. Tal como señala Dudovskiy (2023), el método deductivo permite “analizar datos empíricos a la luz de teorías existentes, con el objetivo de explicar fenómenos concretos a partir de estructuras conceptuales generales” (27).

3.2 Enfoque de la investigación

Este estudio se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección y el análisis de datos numéricos que permiten medir y describir fenómenos de manera objetiva con el propósito de describir con precisión las características, frecuencia, distribución y niveles de ocurrencia de un fenómeno dentro de una población específica. Este enfoque permite obtener resultados objetivos y medibles, favoreciendo la comprensión estadística del comportamiento de la variable estudiada, así como la identificación de patrones relevantes a partir de técnicas de análisis descriptivo (28).

3.3 Tipo de investigación

Esta investigación se enmarco dentro del tipo básico, dado que su objetivo primordial es producir conocimiento teórico acerca del fenómeno estudiado, sin una implementación directa en situaciones prácticas o productivas. La investigación básica se distingue por buscar el entendimiento detallado de los fundamentos, procesos o vínculos que sustentan una realidad específica, aportando de esta manera al desarrollo del cuerpo teórico de una disciplina. Según Hernández et al. (2021), este tipo de estudio “no persigue resolver problemas específicos de la vida cotidiana, sino ampliar el conocimiento existente sobre hechos o procesos” (29).

3.4 Diseño de la investigación

Esta investigación empleo un diseño no experimental, debido a que la variable en estudio no se manipulara ni se establecerán condiciones controladas para su observación. Este tipo de diseño se utiliza cuando el propósito es revisar, detallar y examinar fenómenos tal como suceden en su entorno natural, sin la intervención directa del investigador (29). En este contexto específico, se utilizó un análisis descriptivo, que facilito la caracterización de la variable de estudio a través de medidas de frecuencia y distribución, lo cual facilito la comprensión estadística de los datos obtenidos, respetando la estructura natural de la variable investigada.

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Se conformo por un conjunto de individuos que comparten determinadas condiciones similares y que son incluidos en una investigación, ya que su estudio permite obtener conclusiones relevantes sobre el fenómeno analizado (30). En este caso, la

población considerada en la presente investigación estuvo integrado por un total de 130 estudiantes de nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay.

3.5.2 Muestra

La muestra se entiende como un grupo reducido de elementos extraídos de una población, sobre los cuales se recopilan los datos necesarios para el análisis. Utilizar una muestra resulta beneficioso, ya que permite optimizar recursos como el tiempo y los costos; además, si se elige adecuadamente, contribuye a obtener resultados precisos y confiables (31). En el presente estudio, la muestra estuvo conformada por 98 estudiantes del nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay, y su tamaño fue calculado aplicando la fórmula estadística correspondiente para poblaciones finitas. El cálculo del tamaño muestral se realizó empleando la fórmula estadística destinada a poblaciones finitas, adecuada cuando se dispone del número total de individuos que conforman la población y este no es considerablemente grande. Esta fórmula incorpora diversos parámetros estadísticos como el nivel de confianza, el margen de error permitido, la proporción estimada de ocurrencia y el tamaño total de la población. Al integrar estos elementos, se logra calcular una muestra representativa que garantiza la precisión de los resultados sin comprometer la validez del estudio (29).

Calculadora de muestra

Nivel de confianza: ? 95% 99%

Margen de Error: ?

Población: ?

Tamaño de Muestra:

3.5.3 Muestreo

Para el desarrollo del estudio se utilizó un muestreo de carácter probabilístico, específicamente el aleatorio simple, el cual asegura que todos los elementos de la población posean idénticas posibilidades de selección. Esta técnica garantiza la representatividad de la muestra, reduce el sesgo y mejora la validez de los resultados, ya que cada individuo tiene la misma oportunidad de formar parte del estudio (32). El muestreo probabilístico es recomendable cuando se busca obtener conclusiones generalizables a toda la población, y el muestreo aleatorio simple es una de sus formas más utilizadas por su simplicidad y rigurosidad estadística (29).

Criterios de inclusión

- Estudiantes del colegio San Isidro de Manchay.
- Estudiantes adolescentes de 12- 17 años.
- Estudiantes que cursen el nivel secundario.
- Estudiantes dispuestos a responder el cuestionario.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que se nieguen a participar en la investigación.
- Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes con alguna limitación cognitiva.
- Estudiante con alguna limitación física.

3.6 Variables y operacionalización

Variable 1: actividad física

La variable central de esta investigación fue la actividad física, definida como cualquier movimiento corporal llevado a cabo por la musculatura del organismo que conlleve un consumo de energía de manera voluntaria y autónoma. Estas acciones se pueden llevar a cabo en diversos entornos, como la casa, el colegio, el transporte y mediante el tiempo de ocio (1). Para su medición, se empleará el cuestionario IPAQ-A, un instrumento estandarizado adaptado específicamente para adolescentes, que permite registrar la cantidad, frecuencia, duración e intensidad de la actividad física semanal, así como el tiempo dedicado a conductas sedentarias. El IPAQ-A ha sido validado en diversas investigaciones y se considera una herramienta confiable para estimar los niveles de actividad física en adolescentes. Asimismo, permite clasificar a los participantes según su nivel de actividad (baja, moderada o vigorosa), de acuerdo con los lineamientos establecidos por los autores del cuestionario (33).

<i>VARIABLE</i>	<i>DEFINICION CONCEPTUAL</i>	<i>DEFINICION OPERACIONAL</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALA</i>	<i>VALORES</i>
Actividad Física	Es todo tipo de movimiento del cuerpo llevado a cabo por los músculos del organismo que conlleve un consumo de energía de manera voluntaria y autónoma.	Cualquier movimiento corporal del cuerpo con un gasto energético superior al del estado de reposo, y se puede medir mediante el IPAQ-A dando como resultado vigoroso, moderado y bajo.	Frecuencia	Número de días que realiza actividad física	Cuantitativa <ul style="list-style-type: none"> • Baja (0-2 días) • Moderada (3-4 días) • Alta (5-7 días) 	El resultado final se determina a través del promedio aritmético de las valoraciones logradas, donde: 5 - 4 Actividad física vigorosa 3.99 – 3 Actividad física moderada 2.99-1 Actividad física baja
			Duración	Tiempo (minutos) de actividad por día	Cuantitativa <ul style="list-style-type: none"> • Baja (<30 min) • Moderada (30-59 min) • Alta (≥60 min) 	
			Intensidad	Nivel de esfuerzo	Cualitativa Ordinal <ul style="list-style-type: none"> • Baja • Moderada • Vigorosa 	

3.7 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos constituyen herramientas fundamentales que permiten organizar, recopilar y analizar información de manera sistemática, con el fin de facilitar el desarrollo adecuado de la investigación. En este estudio, dichas herramientas se seleccionaron de acuerdo con los objetivos planteados y se aplicaron dentro del cronograma previamente establecido, asegurando un proceso ordenado y coherente con el diseño metodológico. Estas técnicas no solo contribuyen a la obtención de datos relevantes, sino que también garantizan la fiabilidad y validez de los resultados obtenidos, fortaleciendo así la calidad del sistema de información desarrollado a lo largo de la investigación (29).

3.7.1 Técnica

La recolección de la información se llevó a cabo con la técnica de encuesta, mediante la aplicación del cuestionario IPAQ-A, dirigido a estudiantes del nivel secundario. La encuesta es un instrumento de carácter estructurado que permite obtener información estandarizada de una muestra de participantes, facilitando el análisis estadístico y la comparación de resultados. Este método es ampliamente utilizado en estudios cuantitativos, especialmente en temas relacionados con conductas y estilos de vida, como la actividad física. Su aplicación permitió recopilar datos de forma directa, rápida y eficiente, respetando los principios éticos del estudio (34).

3.7.2 Descripción de instrumento

El cuestionario International Physical Activity Questionnaire - Adolescents version (IPAQ-A, por sus siglas en inglés), es una adaptación del IPAQ original, creado principalmente para evaluar el nivel de actividad física en adolescentes de 13 a 18 años.

Este instrumento permite recopilar información relacionada con la frecuencia, duración e intensidad de las actividades físicas llevadas a cabo en los últimos siete días (35).

El PAQ-A consta de 9 interrogantes que analizan diferentes características de la actividad física del adolescente a través de una escala de Likert de cinco puntos, aunque solo se emplean ocho preguntas para determinar la calificación final. Esta herramienta aplicada permite analizar la actividad física efectuada por los adolescentes en la última semana, considerando el tiempo libre, las sesiones de educación física y las distintas franjas horarias de los días escolares (almuerzo, tarde y noche), además de las actividades realizadas durante el fin de semana. El resultado final se determina a través del promedio aritmético de las valoraciones logradas en estas ocho preguntas. La última pregunta posibilita determinar si el adolescente se encontraba enfermo o si hubo alguna situación que le permitió hacer actividad física esa semana. Este formulario puede ser presentado durante un colegio y se finaliza en alrededor de 10-15 minutos (36).

Ficha Técnica	
Nombre	International Physical Activity Questionnaire - Adolescents version (IPAQ-A)
Autores	Adaptación basada en el IPAQ original
Año de creación	IPAQ original: 1998-200
Objetivo	Medir el nivel de actividad física habitual en adolescentes (últimos 7 días)
Ámbito de aplicación	Escolar, comunitario y de investigación en salud pública, educación física, epidemiología y programas preventivos.
Dimensiones	<p>Frecuencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baja (0-2 días) • Moderada (3-4 días) • Alta (5-7 días) <p>Duración</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baja (<30 min) • Moderada (30-59 min) • Alta (≥60 min) <p>Intensidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baja • Moderada • Vigorosa
Formato de respuesta	Preguntas de opción múltiple con un formato tipo Likert.
Población	Escolares adolescentes entre 12-17 años
Tiempo de administración	Aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
Puntuación	<p>El resultado final se determina a través del promedio aritmético de las valoraciones logradas, donde:</p> <p>5 - 4 Actividad física vigorosa</p> <p>3.99 – 3 Actividad física moderada</p> <p>2.99-1 Actividad física baja</p>
Traducciones	Disponible en más de 20 idiomas, incluido el español y adaptado culturalmente en múltiples países.

3.7.3 Validación

El cuestionario PAQ-A se validó mediante juicio de expertos, quienes evaluarán la claridad, coherencia y pertinencia de los ítems. Esta revisión permitió asegurar la validez de contenido del instrumento, adaptándolo adecuadamente al contexto de adolescentes en etapa escolar.

3.7.4 Confiabilidad

En investigaciones previas, la versión original del IPAQ-A en inglés ha demostrado una alta fiabilidad, con coeficientes de generalización superiores a 0,85. Al comparar sus resultados con otros instrumentos similares, como cuestionarios de actividad física recreativa, entrevistas semiestructuradas y escalas de autoevaluación, se obtuvieron correlaciones moderadas, con valores que oscilaron entre $r = 0,57$ y $r = 0,73$, y una correlación más baja frente a acelerómetros ($r = 0,33$), lo que es común en cuestionarios auto informados. Además, estudios recientes han reportado niveles adecuados de consistencia interna, con coeficientes de Cronbach que van desde 0,77 hasta 0,84, lo que respalda su uso como herramienta válida y confiable en adolescentes (36).

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

En la presente investigación, la recolección de datos se realizó mediante un cuestionario previamente validado. La información obtenida fue verificada y organizada en una hoja de cálculo en Excel, donde se realizó la codificación de los datos. Posteriormente, la información se procesó utilizando el software SPSS Statistics Versión 23, aplicando un análisis estadístico de tipo descriptivo que incluyó la elaboración de tablas y gráficos para la presentación de resultados.

3.9 Aspectos éticos

El presente estudio se rige a los lineamientos éticos establecidos para la investigación científica, conforme a lo establecido en la Declaración de Helsinki. Se garantizó en todo momento la voluntariedad, anonimato y confidencialidad de los datos obtenidos. Dado que la población está conformada por alumnos del nivel escolar que no cumplen con la mayoría de edad, se solicitó previamente el consentimiento informado a los padres de familia o apoderados, asegurando que comprendan los objetivos y alcances del estudio. La participación fue completamente voluntaria y los datos recolectados fueron utilizados exclusivamente con fines académicos, resguardando la identidad de los participantes (37).

4 PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1

Nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025.

Estadísticos		
Promedio de puntaje de actividad física		
N	Válido	98
	Perdidos	0
Media		2.5804
Mediana		2.5000
Desv. Desviación		0.66732
Mínimo		1.25
Máximo		5.00

El resultado promedio del puntaje de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, es de 2.5804 puntos, con una desviación estándar de ± 0.66732 puntos, donde la mitad de estudiantes tiene 2.50 puntos, el puntaje mínimo es de 1.25 y el máximo de 5.00 puntos respectivamente.

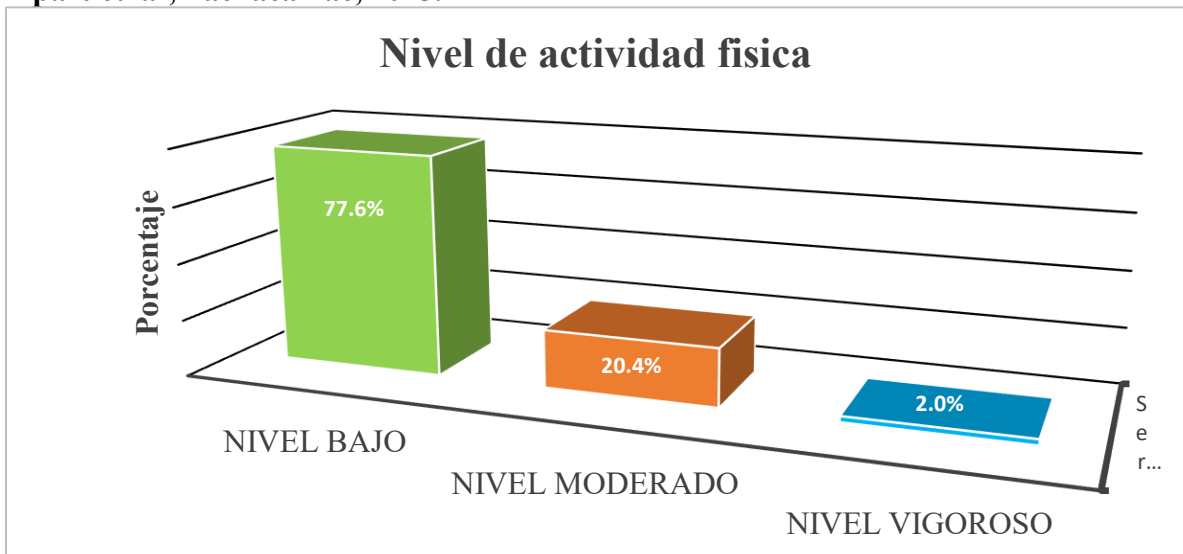
Tabla 2

Nivel de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel Bajo	76	77.6
	Nivel moderado	20	20.4
	Nivel vigoroso	2	2.0
	Total	98	100.0

Gráfico 1

Diagrama de barras - Nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025.



Interpretación: El nivel de actividad física correspondiente a los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 77.6% que realiza actividad física de nivel bajo, 20.4% realiza nivel moderado y solo el 2.0% realiza actividad física de nivel vigoroso.

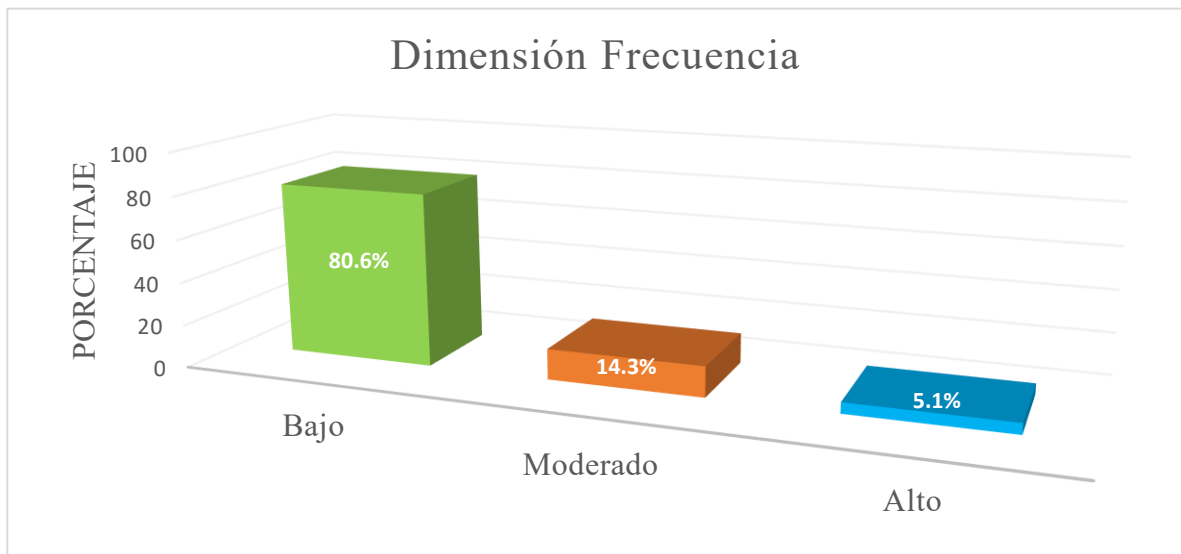
Tabla 3

Nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

Dimensión Frecuencia		
	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	79
	Moderado	14
	Alto	5
	Total	98
		100.0

Gráfico 2

Diagrama de barras - Nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025



Interpretación: La dimensión frecuencia del nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 80.6% que realiza actividad física de nivel bajo, 14.3% realiza nivel moderado y solo el 5.1% realiza actividad física con frecuencia en el nivel alto.

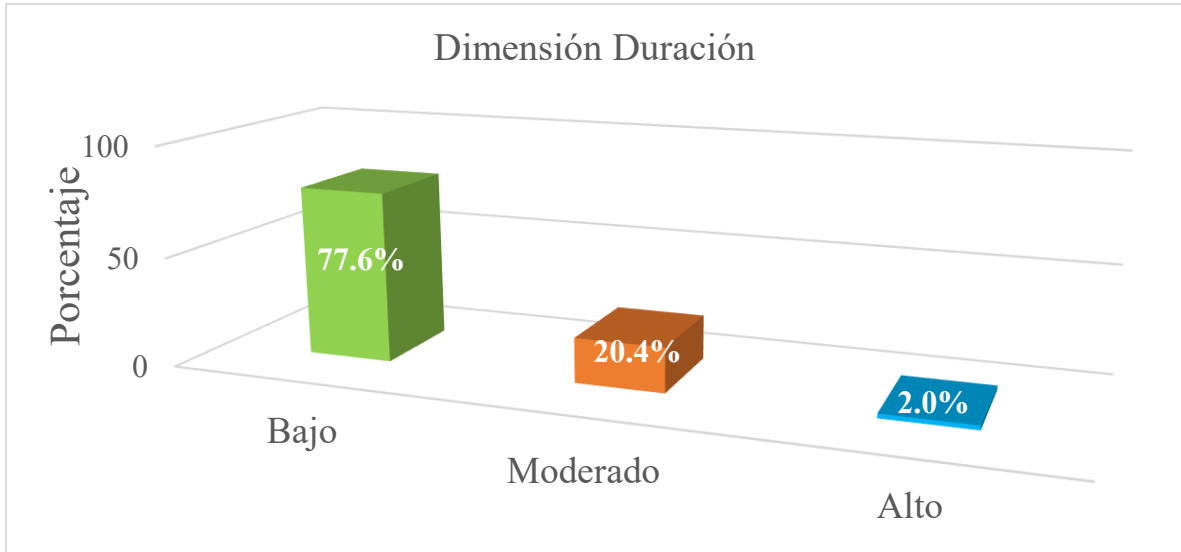
Tabla 4

Nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

		Dimensión Duración	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	76	77.6
	Moderado	20	20.4
	Alto	2	2.0
	Total	98	100.0

Gráfico 3

Diagrama de barras - Nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025



Interpretación: La dimensión duración del nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 77.6% que realiza actividad física de nivel bajo (<30 min), 20.4% realiza nivel moderado (30-59 min) y solo el 2.0% realiza actividad física con frecuencia en el nivel alto (≥ 60 min).

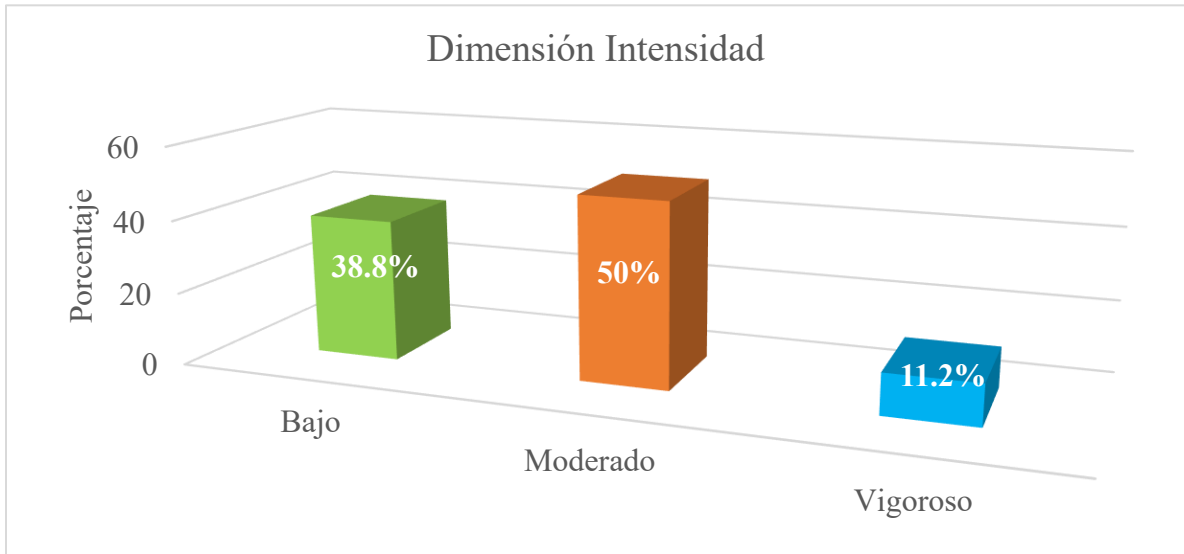
Tabla 5

Nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

Dimensión Intensidad			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	38	38.8
	Moderado	49	50.0
	Vigoroso	11	11.2
	Total	98	100.0

Gráfico 4

Diagrama de barras - Nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025



Interpretación: La dimensión de intensidad del nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 38.8% que realiza actividad física de nivel bajo, 50% realiza nivel moderado y solo el 11.2% realiza actividad física con frecuencia en el nivel vigoroso.

Tabla 6

Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según la edad de la muestra.

Estadísticos

Edad		
N	Válido	98
	Perdidos	0
Media		15.14
Mediana		15.00
Desv. Desviación		1.005
Mínimo		13
Máximo		17

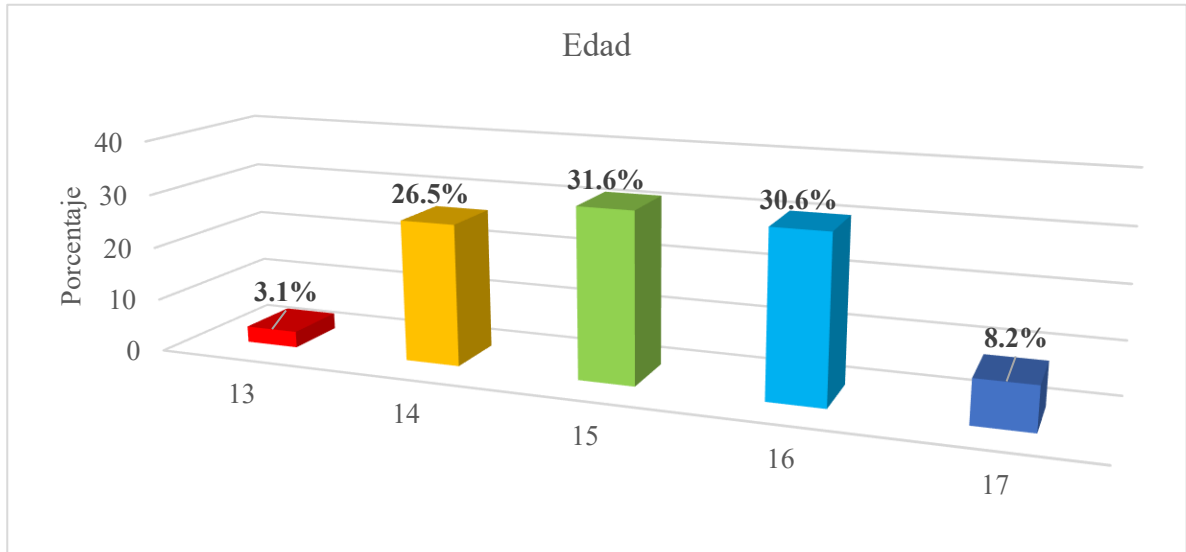
El resultado promedio de la edad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, es de 15.14 años, con una desviación estándar de ± 1.005 años, donde la mitad de estudiantes tiene 15 años, la edad mínima es de 13 y el máximo de 17 años respectivamente.

Tabla 7 - Según la edad de la muestra.

Edad		
	Frecuencia	Porcentaje
Válido	13 años	3 3.1
	14 años	26 26.5
	15 años	31 31.6
	16 años	30 30.6
	17 años	8 8.2
	Total	98 100.0

Gráfico 5

Diagrama de barras - Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según la edad de la muestra.



Interpretación: La edad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 3.1% con 13 años, 26.5% 14 años, 31.6% con 15 años, 30.6% tienen 16 años y el 8.2% tienen 17 años respectivamente.

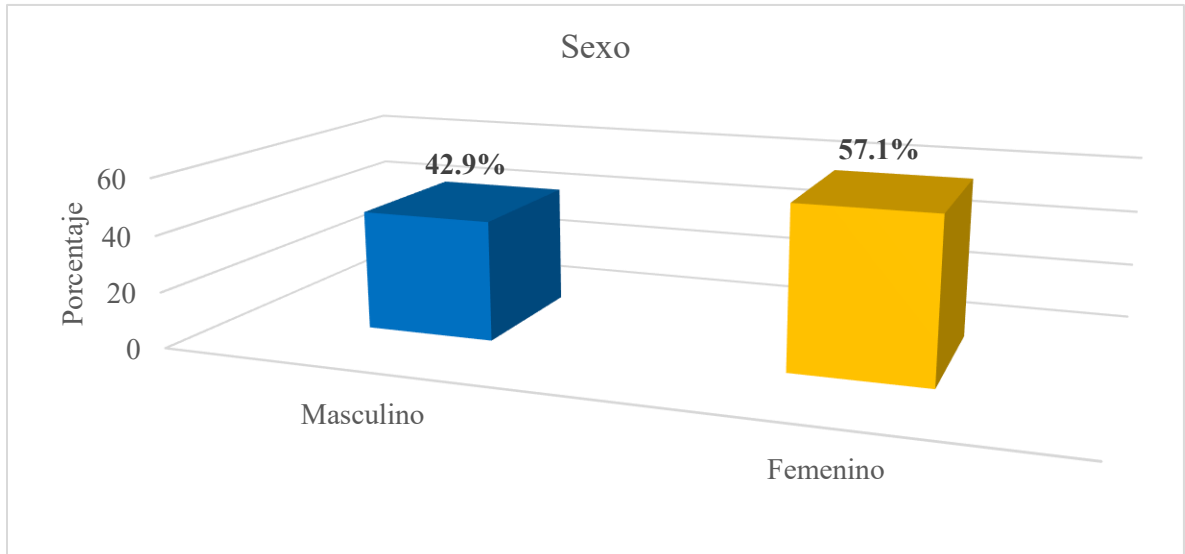
Tabla 8

Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según el sexo de la muestra.

		Sexo	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	42	42.9
	Femenino	56	57.1
Total		98	100.0

Gráfico 6

Diagrama de barras - Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según el sexo de la muestra.



Interpretación: El sexo de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 42.9% de sexo masculino y el 57.1% de sexo femenino.

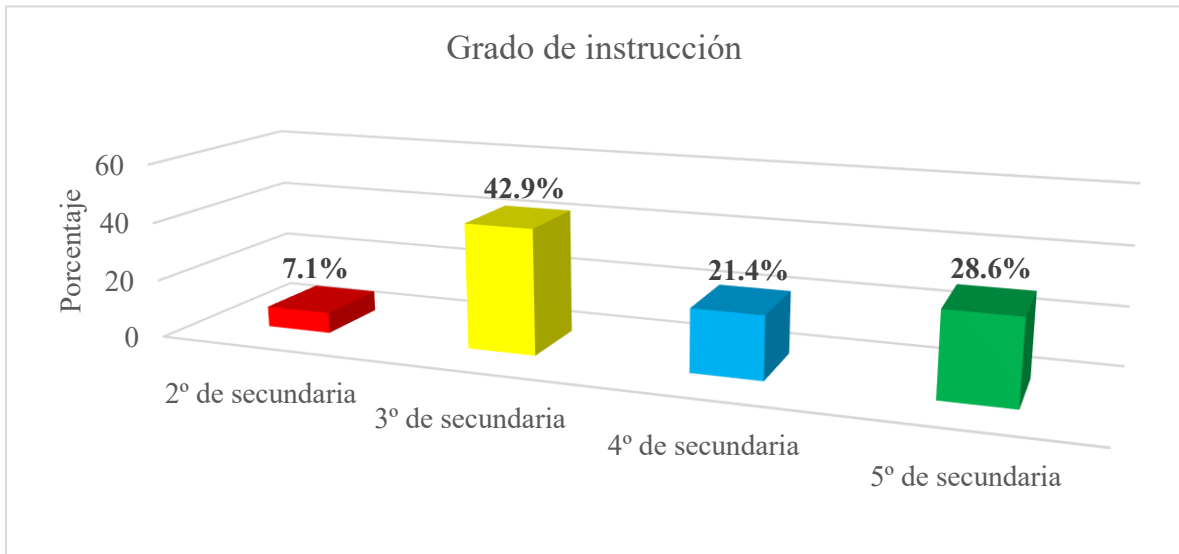
Tabla 9

Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según el grado de instrucción de la muestra.

Grado de instrucción		
	Frecuencia	Porcentaje
2° de secundaria	7	7.1
3° de secundaria	42	42.9
Válido 4° de secundaria	21	21.4
5° de secundaria	28	28.6
Total	98	100.0

Gráfico 7

Diagrama de barras - Características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025 - Según el grado de instrucción de la muestra.



Interpretación: El grado de instrucción de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025, está representado por el 7.1% que cursan el 2º de secundaria, 42.9.5% el 3º de secundaria, 21.4% el 4º de secundaria, 28.6% el 5º de secundaria respectivamente.

4.1.2 Discusión de resultados

El análisis del nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac 2025. Reveló que el 77.6% tiene un nivel bajo, el 20.4% alcanza un nivel moderado y apenas el 2.0% llega a un nivel vigoroso, evidenciando el predominio del bajo nivel de actividad física en la población evaluada. Resultados similares fueron reportados por Mamani (14), quien encontró que el 40.2% de los jóvenes presentó un nivel bajo de actividad física, el 39.2% alcanzó un nivel moderado, el 7.8% mostró niveles muy bajos y el 12.7% realizó actividad intensa, observándose en ambos estudios una mayor proporción de estudiantes con niveles bajos frente a los moderados y vigorosos. Esta coincidencia sugiere que la tendencia hacia la baja práctica de actividad física se repite en diferentes contextos estudiantiles, lo que refuerza la evidencia de que el sedentarismo es un patrón predominante entre los jóvenes.

El nivel de actividad física en su dimensión frecuencia se encontró que el 80.6% de la población estudiantil presenta un nivel bajo, el 14.3% un nivel moderado y únicamente el 5.1% un nivel alto, lo que evidencia una baja regularidad en la práctica de actividad física. Estos resultados concuerdan con lo investigado por Rodríguez et al. (11), quienes encontraron que el 43.37% de los estudiantes no realizó ninguna actividad en los últimos 7 días, mientras que el 34.6% practicó deporte o bailó entre 2 y 3 días después de clases durante el mismo periodo, coincidiendo la prevalencia de una baja frecuencia de la actividad física en la población estudiantil.

En la dimensión de duración del nivel de actividad física, se muestra que el 77.6% de los estudiantes mantiene un nivel bajo de práctica (menos de 30 minutos), el 20.4% alcanza un nivel moderado (entre 30 y 59 minutos) y solo el 2.0% logra un nivel alto (60

minutos o más). Esta distribución muestra que la gran mayoría de estudiantes no logra mantener rutinas de ejercicio prolongadas que favorezcan una adecuada condición física. Al contrastar estos hallazgos con lo reportado por Ntinga (13), se observa que en su investigación el 10.17% presentaba actividad física de intensidad baja, el 66.10% moderada y el 23.73% alta, lo que refleja una tendencia distinta en cuanto a la predominancia de la intensidad, pero que coincide en la existencia de una proporción importante de estudiantes que no alcanzan niveles óptimos de actividad física. En este sentido, si bien los porcentajes varían entre ambos estudios, la comparación permite reafirmar que la mayoría de estudiantes no cumplen con el tiempo mínimo recomendado de una hora diaria de actividad física con intensidad moderada a vigorosa establecido por la Organización Mundial de la Salud.

En el nivel de actividad física en su dimensión intensidad, se observó que la mitad de los estudiantes (50%) presentan un nivel moderado, el 38.8% bajo y solo el 11.2% vigoroso, evidenciando que pocos alcanzan un nivel de mayor exigencia física. La relevancia de lograr intensidades más altas ha sido resaltada por Rincón (15), quien demostró que los adolescentes con puntajes superiores en el PAQ-A presentan mejores valores de fuerza, resistencia y velocidad, lo que confirma que la actividad vigorosa genera mayores beneficios en el desarrollo físico. Aunque su estudio no halló relación con las medidas antropométricas ni con la flexibilidad, sí refuerza la importancia de promover niveles más altos de intensidad para optimizar la condición física en los estudiantes.

En relación con las características sociodemográficas vinculadas a la actividad física, se identificó que el 57.1% de la población estudiantil pertenece al género femenino, mientras que el 42.9% corresponde al masculino. Respecto a la edad, el grupo más

numeroso fue el de 15 años con 31.6%, seguido de 16 años con 30.6%, 14 años con 26.5%, 17 años con 8.2% y finalmente 13 años con 3.1%. Estos resultados guardan relación con lo señalado por Palacios (12), quien encontró diferencias significativas entre los sexos, mostrando que los varones presentan niveles de actividad física superiores a las mujeres en distintas edades, con puntajes más altos en los niños de 15 años (2.51) y en las niñas de 16 años (2.35). Asimismo, reportó niveles más bajos en las mujeres de 14 y 17 años (2.22) y en los varones de 14 años (2.30). En conjunto, estos hallazgos confirman que la edad y el sexo son factores que inciden en el nivel de actividad física de los estudiantes.

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determina que los estudiantes del colegio particular presentan, en el año 2025, un nivel de actividad física bajo, lo que evidencia una situación que podría tener repercusiones en su salud física y bienestar general.
- Se concluye que, en la dimensión de frecuencia, los estudiantes del colegio particular de Pachacámac en el año 2025 presentan un nivel bajo de actividad física, ya que la mayoría solo realiza actividad física entre 0-2 días por semana.
- Se concluye que, en la dimensión de duración, los estudiantes del colegio particular de Pachacámac en el año 2025 presentan un nivel bajo de actividad física, ya que la mayoría realiza menos de 30 minutos por día. Lo cual indica que el tiempo dedicado a la práctica es insuficiente para cumplir con las recomendaciones internacionales de actividad física.
- Se concluye que, en la dimensión de intensidad, los estudiantes del colegio particular de Pachacámac en el año 2025 presentan un nivel moderado de actividad física, lo que indica que realizan actividades de intensidad media. Lo que representa un aspecto positivo en

comparación con otras dimensiones, ya que la práctica de actividad física moderada contribuye al mantenimiento de la salud cardiovascular, metabólica y al bienestar general; sin embargo, sigue siendo necesario reforzar la frecuencia y la duración para lograr un nivel de actividad física integralmente adecuado.

- Se concluye que, en las características sociodemográficas de los estudiantes del colegio particular de Pachacámac en el año 2025, predomina el sexo femenino, con la edad de 15 años y la mayoría de los estudiantes cursaban el tercer grado de secundaria.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda diseñar e implementar programas de entrenamiento físico que respondan a las características y necesidades de los estudiantes, con el propósito de mejorar de manera progresiva los niveles de frecuencia, duración e intensidad de la práctica. Estos programas deben contemplar actividades variadas, accesibles y seguras, que permitan incrementar la participación y mantener la motivación a lo largo del tiempo.
- Es recomendable organizar talleres y charlas informativas orientadas tanto a los estudiantes como a los padres de familia, en las que se destaquen los beneficios de la actividad física regular y los riesgos del sedentarismo. Esta estrategia busca generar conciencia colectiva sobre la importancia de adoptar estilos de vida activos y fomentar un entorno familiar que respalde las prácticas saludables.
- Se recomienda garantizar el cumplimiento efectivo de las sesiones de educación física en el horario escolar ya contempladas en el plan curricular, evitando que estas se obvien o sean reemplazadas por otras actividades académicas. Asimismo, se sugiere fortalecer la planificación de dichas clases, asegurando que los estudiantes realicen actividades físicas significativas y no permanezcan inactivos durante ese tiempo. De esta manera, se

aprovechará de manera adecuada un espacio clave para fomentar hábitos saludables y contribuir al desarrollo integral del alumnado.

- Es fundamental incentivar la participación activa de directores, profesores y padres de familia en la promoción de la actividad física, de manera que se conviertan en modelos positivos para los estudiantes. El involucramiento de toda la comunidad educativa favorece la consolidación de una cultura escolar orientada hacia la salud y el bienestar integral.
- Se sugiere implementar mecanismos de seguimiento y evaluación periódica de la actividad física de los estudiantes, mediante instrumentos estandarizados y confiables. Este sistema permitirá identificar avances y limitaciones, así como realizar ajustes oportunos en los programas diseñados, garantizando una mejora continua en la promoción de la actividad física.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 [Internet]. 2023 [citado el 20 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/366042>
2. Jiménez Boraita R, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM, Arriscado Alsina D. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *An Pediatr (Engl Ed)* [Internet]. 2021;96(4):326–33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
3. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolescent Health* [Internet]. 2020;4(1):23–35. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
4. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Demetriou Y, Schönbach DMI, et al. Prevalence of physical activity among adolescents from 105 low, middle, and high-income countries. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(9):3145. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17093145>
5. Bernabe-Ortiz A, Carrillo-Larco RM. Physical activity patterns among adolescents in Latin America and the Caribbean region. *J Phys Act Health* [Internet]. 2022;19(9):607–14. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2022-0136>
6. Galindo Perdomo F, Valencia Peris A, Devís Devís J. ¿Cuáles son los niveles de actividad física de los adolescentes colombianos? El género y la edad como factores clave. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, [Internet]. 2022 [citado el 28 de mayo del 2025];18:99–112. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8441779>

7. Giakoni F, Paredes P, Duclos D. Educación Física en Chile tiempo de dedicación y su influencia en la condición física composición, corporal y nivel de actividad física en escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación [Internet]. 2021 [consultado el 23 de mayo del 2025]; 39:24–9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>
8. Flores A, Coila D, Mamani S, Paulino E, Lavalle A, Atencio L, et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2023 [consultado el 23 de mayo del 2025]; 43(1):64-72. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/344/283>
9. Tunque V. Conducta sedentaria y nivel de actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes del colegio 51006 Tupac Amaru Cusco, 2023. [para optar el grado de licenciada en tecnología medica en terapia física y rehabilitación]. Cusco: Universidad Andina de Cusco;2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/6372>
10. Ávila F, Méndez J, Silva J, Gómez O. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ [Internet]. 2021 [citado el 30 de mayo del 2025] ;12(23): e025. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125&lng=es.
11. Rodríguez A, Marín J, López J, Pozo S. Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. [Internet]. 2024 [citado el 30 de mayo del 2025] ; 54: 279-288. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

12. Palacios-Cartagena RP, Parraca JA, Mendoza-Muñoz M, Pastor-Cisneros R, Muñoz-Bermejo L, Adsuar JC. Level of physical activity and its relationship to self-perceived physical fitness in Peruvian adolescents. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(3):1182. Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031182>
13. Dlamini N, Webber I, Herbert L, Hlongwane D, Fairfull R, Ntinga N. Physical activity levels among adolescents in a low socioeconomic school in South Africa using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), with comparative reflection of COVID-19 restrictions on physical activity. *Undergrad Res Health* [Internet]. 2024 [citado el 3 de junio de 2025];2(2):e1756–e1756. Disponible en: <https://doi.org/10.1796/>
14. Mamani M, Actividad física y frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados en tiempos de COVID-19 en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl, Juliaca 2021. [para optar el grado de licenciada en tecnología médica en terapia física y rehabilitación]. Juliaca: Universidad Nacional de Altiplano; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20570>
15. Rincon A, Sanchez N, Ruiz E, Sanchez I, Mendoza D, Lozano S. Niveles de Actividad Física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. [Internet]. 2021 [citado el 3 de junio de 2025];10(3): 78-98. Disponible en: <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
16. Chávez-Díaz JM, et al. Nivel de actividad física de adolescentes en establecimientos educativos privados de nivel secundario en la ciudad de Lima tras el periodo de confinamiento por COVID-19. *Recyt FECYT*. [Internet]. 2024 [citado el 3 de junio de 2025]; 59:32-38. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/108313>

17. Physical activity [Internet]. Who.int. [citado el 5 de junio de 2025]. Disponible en:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
18. Vázquez I. Actividad física, ejercicio físico y deporte, diferencias [Internet]. PildoraBreve. [citado el 23 de junio de 2025]. Disponible en:
<https://pildorabreve.com/blog/ejercicioysalud/actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte-diferencias>
19. PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR. WHO GUIDELINES ON [Internet]. Who.int. [citado el 23 de junio de 2025]. Disponible en:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>
20. Wollesen, B., Herden, M., Lamberti, N. *et al.* Defining and reporting exercise intensity in interventions for older adults: a modified Delphi process. *Eur Rev Aging Phys Act* . [Internet]. 2024 [citado el 3 de junio de 2025]; 21: 3. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00337-8>
21. Engels, E.S., Mutz, M., Demetriou, Y. *et al.* Levels of physical activity in four domains and affective wellbeing before and during the Covid-19 pandemic. *Arch Public Health*. [Internet]. 2021 [citado el 3 de junio de 2025]; 79:122. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00651-y>
22. Li Z, Li J, Kong J, Li Z, Wang R, Jiang F. Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Front Psychol*. [Internet]. 2024 [citado el 3 de junio de 2025]; 27:15. Disponible en: [doi:10.3389/fpsyg.2024.1433698](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698). PMID: 38993342; PMCID: PMC11236730.
23. Li J, Huang Z, Si W, Shao T. The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health. [Internet]. 2022 [citado el 5 de junio de 2025]; 19(21):14185. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>
24. Wu C, Xu Y, Chen Z, Cao Y, Yu K, Huang C. The Effect of Intensity, Frequency, Duration and Volume of Physical Activity in Children and Adolescents on Skeletal Muscle Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2021 [citado el 5 de junio de 2025]; 18:18 Disponible en: [doi:10.3390/ijerph18189640](https://doi.org/10.3390/ijerph18189640).
25. Min SK, Oh T, Kim SH, Cho J, Chung HY, Park DH, Kim CS. Position Statement: Exercise Guidelines to Increase Peak Bone Mass in Adolescents. *J Bone Metab*. [Internet]. 2019 [citado el 5 de junio de 2025]; 26(4):225-239. Disponible en: [doi:10.11005/jbm.2019.26.4.225](https://doi.org/10.11005/jbm.2019.26.4.225).
26. John R, Pokale A, Chutke A, Narula APS, Shinde S, Deshmukh R. Prevalence of excess screen time among secondary school children in rural India. *J Prev Med Hyg*. [Internet]. 2024 [citado el 5 de junio de 2025]; 64:457-462. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10876028/#sec1-1>
27. Dudovskiy J. *Deductive Approach (Deductive Reasoning)*. Research-Methodology.net [Internet]. 2023 [citado el 20 de Junio de 2025]. Disponible en: <https://research-methodology.net/research-methodology/research-approach/deductive-approach/>
28. Barella Y, Muhammad K, Rahman U, Fergina A. Quantitative Methods in Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*. [Internet]. 2024 [citado el 20 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/381216045_Quantitative_Methods_in_Scientific_Research

29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 7.^a ed. México: McGraw-Hill. [Internet]. 2021 [citado el 20 de junio de 2025] Disponible en: https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n_sampieri.pdf
30. Arispe C, et al. La investigación científica, una aproximación para los estudios de posgrado. Ecuador. Octubre 2020 [citado el 20 de junio de 2025]. Disponible: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
31. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE. [Internet]. 2023 [citado el 20 de junio de 2025] Disponible en: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book270013>
32. Otzen Tamara, Manterola Carlos. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.* [Internet]. 2017 [citado 20 de junio de 2025]; 35(1): 227-232. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=es.
33. Hagströmer M, Bergman P, De Bourdeaudhuij I, et al. Concurrent validity of a modified version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-A) in European adolescents: The HELENA Study. *Int J Obes (Lond)*. [Internet]. 2008 [citado 20 de junio de 2025] ; 5: 42-48. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19011653/>
34. Arias Valencia MM. *Investigación cuantitativa: diseños, técnicas y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud*. 2.^a ed. Bogotá: Editorial Ecoe Ediciones; 2021.
35. Montoya A, Pinto D, Taza A, Melendez E, Alfaro P. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres –

Lima. Rev Hered Rehab. [Internet]. 2016 [citado 20 de junio de 2025]; 1: 21-31. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/rhr/article/view/2892/2763>

36. Martínez D, Martínez V, Pozo T, Welk J., Villagra Ar, Calle E. et al . Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2009 [citado 20 de junio de 2025]; 83(3): 427-439. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es.
37. Arguedas O. Elementos básicos de bioética en investigación. Acta Méd. Costarric [Internet]. 2010 [citado 20 de junio de 2025]; 52(2): 76-78 disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004

Anexo 1: Matriz de consistencia

“Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	HIPOTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Objetivos específicos Determinar el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Determinar el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Determinar el nivel de actividad física según su dimensión intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>Actividad física vigorosa</p> <p>Actividad física moderada</p> <p>Actividad física baja</p>	(no aplica)	<p>Método de investigación: Deductivo</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental De corte transversal</p> <p>Tipo de Investigación: Básico</p> <p>Población: Estará conformada por un total de 130 estudiantes de nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay.</p> <p>Muestra: Estará conformada por 98 estudiantes del nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay, y su tamaño fue calculado aplicando la fórmula estadística correspondiente para poblaciones finitas.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: International Physical Activity Questionnaire - Adolescents version (IPAQ-A)</p>

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA PARA ADOLESCENTES (IPAQ-A)

Se quiere determinar cual es tu nivel de actividad física durante la última semana. Esto incluye cualquier tipo de actividad física, como practicar deportes, bailar, hacer ejercicios, o jugar de forma activa. Por ejemplo: correr, trepar, saltar la cuerda, jugar chapadas, o cualquier juego que te haga respirar más rápido, sudar o sentirte cansado.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma mas 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 lo has hecho? (Marca con solo un aspa "X" por actividad)

Actividad	Cantidad de Veces				
	No	1-2	3-4	5-6	7 o MAS
Saltar la sogá					
Patinar					
Juegos (Ejem: Chapadas)					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aeróbico/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Tenis					
Montar en skate					
Futbol					
Voleibol					
Básquet					
Balonmano					
Atletismo					
Pesas					
Artes Marciales					
Otros:					

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 (Señale solo una respuesta)

- No hice / no 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 solo una respuesta)**

- 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 ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? **(Señala solo una respuesta)**

- Ninguna
- 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. ¿Cuántos días a partir de las 6 pm y 10 pm hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? **(Señala solo una respuesta)**

- Ninguna
- 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

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo? **(Señala solo una respuesta)**

- Ninguna
- 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

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor (**Señala solo una respuesta**)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dedique a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deporte, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

8. Señala con que frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad física)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Si..... ()
 No..... (x)

SEXO: (Femenino) (masculino)

Edad: _____

Grado.....

Estimado Alumno (a):

Con este papel podrás tener la opción de recoger tus resultados del cuestionario realizado.

ATENCION: Lo que debes hacer es enviar tu código por WhatsApp al siguiente número 960585527 para recibir tus resultados

CODIGO:

Anexo 3: Validez del instrumento

Documentos para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Doctor: Santos Chero Pisfil

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresada de pregrado de la EAP de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Licenciado en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de nuestro proyecto de investigación es "Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025" y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar el instrumento en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de terapia física y rehabilitación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de la variable
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos
- Instrumento de recolección de datos

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración, nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,


Tania Guadalupe Chuquiyaury
DNI: 70852566

Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	HIPOTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física según su intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Objetivos específicos Determinar el nivel de actividad física según su dimensión frecuencia de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Determinar el nivel de actividad física según su dimensión duración de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Determinar el nivel de actividad física según su intensidad de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p> <p>Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025</p>	<p>ACTIVIDAD FISICA</p> <p>Actividad física vigorosa</p> <p>Actividad física moderada</p> <p>Actividad física baja</p>	<p>(no aplica)</p>	<p>Método de investigación: Deductivo</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental De corte transversal</p> <p>Tipo de Investigación: Básico</p> <p>Población: Estará conformada por un total de 130 estudiantes de nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay.</p> <p>Muestra: Estará conformada por 98 estudiantes del nivel secundario del Colegio San Isidro de Manchay, y su tamaño fue calculado aplicando la fórmula estadística correspondiente para poblaciones finitas.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: International Physical Activity Questionnaire - Adolescents version (IPAQ-A)</p>

MATRIZ OPERACIONAL DE LA VARIABLE

<i>VARIABLE</i>	<i>DEFINICION CONCEPTUAL</i>	<i>DEFINICION OPERACIONAL</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALA</i>	<i>VALORES</i>
Actividad Física	Es todo tipo de movimiento del cuerpo llevado a cabo por los músculos del organismo que conlleve un consumo de energía de manera voluntaria y autónoma.	Cualquier movimiento corporal del cuerpo con un gasto energético superior al del estado de reposo, y se puede medir mediante el IPAQ-A dando como resultado vigoroso, moderado y bajo.	Frecuencia	Número de días que realiza actividad física	Cuantitativa <ul style="list-style-type: none"> • Baja (0-2 días) • Moderada (3-4 días) • Alta (5-7 días) 	El resultado final se determina a través del promedio aritmético de las valoraciones logradas, donde: 5 - 4 Actividad física vigorosa 3.99 – 3 Actividad física moderada 2.99-1 Actividad física baja
			Duración	Tiempo (minutos) de actividad por día	Cuantitativa <ul style="list-style-type: none"> • Baja (<30 min) • Moderada (30-59 min) • Alta (≥60 min) 	
			Intensidad	Nivel de esfuerzo	Cualitativa Ordinal <ul style="list-style-type: none"> • Baja • Moderada • Vigorosa 	

“Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025”

Nº	DIMENSIONES/ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable1: Actividad Física							
	DIMENSION1: Frecuencia	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? ¿Cuántas veces lo has hecho?	X		X		X		
4	En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
5	En los últimos 7 días. ¿Cuántos días entre las 6 pm - 10 pm hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
6	El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo?	X		X		X		
8	Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad física)	X		X		X		
	DIMENSION 2: Intensidad							
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	X		X		X		
3	En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	X		X		X		
	DIMENSION 3: Duración							
7	¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor	X		X		X		

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Chero Pisfil, Santos Lucio

DNI: 06139258

Especialidad del validador: Doctor en Educación



Firma del experto informante

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Inés de la Trinidad Vargas Robles

DNI: 10718918

Especialidad del validador: Magister en Docencia Universitaria – Fisioterapeuta en Neuropediatría


Firma del experto informante

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Rosas Sudario Milagros Nohely

DNI: 45898804

Especialidad del validador: Magister en Docencia Universitaria – Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio



Firma del experto informante

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 30 de julio del 2025.

Autor Responsable:

TANIA YAJAIRA GUADALUPE CHUQUIYURI

Exp. N°: 1782-2025

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** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular. Pachacamac, 2025." Versión Nro. 1, con fecha 14/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

TANIA YAJAIRA GUADALUPE CHUQUIYURI

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:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,



Mg. Angélica Karina Múñoz Galarrón
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Arequipa 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820
Correo: comite.etica@uvniener.edu.pe

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

ANEXOS 4: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones	:	Universidad Privada Norbert Wiener
Investigador	:	Tania Yajaira Guadalupe Chuquiyaui
Título	:	Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

I. INVITACION

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es determinar el nivel de actividad física de los estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025. Para lo cual su ejecución ayudará a realizar programas de entrenamiento físico más adecuado para los estudiantes, así también como charlas informativas sobre la importancia de la actividad física no solo para los estudiantes sino también para los padres de familia. Lo cual contribuirá a proponer estrategias de promoción de la salud en el ámbito escolar.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de seis meses, que corresponde entre Abril a Setiembre del 2025.

2.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de personas como muestra serán 98 estudiantes del nivel secundario.

2.4 Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del colegio San Isidro de Manchay.
- Estudiantes adolescentes de 12- 17 años.
- Estudiantes que cursen el nivel secundario.
- Estudiantes dispuestos a responder el cuestionario.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no quieran participar en la investigación.

- Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes con alguna limitación cognitiva.
- Estudiante con alguna limitación física.

2.5 Procedimientos del estudio

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se aplicará una encuesta como técnica de recolección de datos, utilizando el cuestionario IPAQ-A, dirigido a estudiantes de nivel secundario.

El cuestionario IPAQ-A puede demorar unos 15 minutos, los resultados se le entregaran a Usted en forma individual y almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

No existen riesgos para el/la participante en este estudio.

2.7 Beneficios:

A través de los resultados obtenidos podremos realizar programas de entrenamiento físico más adecuado para los estudiantes, así también como charlas informativas sobre la importancia de la actividad física no solo para los estudiantes sino también para los padres de familia. Lo cual contribuirá a proponer estrategias de promoción de la salud en el ámbito escolar.

2.8 Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

2.9 Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador **Tania Yajaira Guadalupe Chuquiyaury** al 960585527. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la *Dra. Angelica Karina Minaya Galarreta*, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la la *Dra. Angelica Karina Minaya Galarreta*, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:



Investigador

Nombres: Tania Yajaira
Guadalupe Chuquiyauni

DNI: 70852566

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN ISIDRO DE MANCHAY

APROBACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO

Señorita:

Tania Yajaira Guadalupe Chuquiyaui

Egresada de la carrera de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Universidad Privada Norbert Wiener

Presente. -

Por medio del presente documento, yo, Mabel Ramírez, directora de la Institución Educativa Privada San Isidro de Manchay, **AUTORIZO** la aplicación del cuestionario dirigido a los estudiantes de nivel secundario de nuestra institución, como parte de su trabajo de investigación titulado:

“Nivel de actividad física de estudiantes de un colegio particular, Pachacamac, 2025”.

El instrumento que será administrado corresponde al IPAQ-A (Cuestionario Internacional de Actividad Física para Adolescentes), cuyo llenado tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos. La participación de los estudiantes será voluntaria, anónima y no afectará en ningún caso sus calificaciones ni actividades académicas.

Asimismo, se confirma que la investigadora cuenta con el consentimiento informado dirigido tanto a los estudiantes como a sus padres o apoderados, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

Sin otro particular, extiendo la presente autorización para los fines que estime conveniente.

Directora – I.E.P. San Isidro de Manchay

Mabel Ramírez

Lima, 05 de Julio del 2025

Anexo 7: Reporte de Similitud de Turnitin




15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
55 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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




15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
55 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Trabajos entregados	Submitted on 1688790995600	<1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-10-10	<1%
4	Publicación	Chura Cahuana, Samuel Alvaro. "Nivel de actividad física y obesidad en alumnos ...	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad de Nebrija on 2025-06-23	<1%
6	Internet	www.upt.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-06-24	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-16	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2025-07-15	<1%
10	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%