

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA



UPLA

TESIS

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL
CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS
DE HUANCAYO – 2022

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD: TERAPIA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN

Autora : Bach. Espinoza Arias, Maria del Rosario Jacqueline

Asesor : Mg. Huaroc Esteban, Jack Edmerson

Línea de Investigación Institucional: Salud y gestión en salud

Fecha de Inicio : 01 de Octubre del 2022

Fecha de Finalización : 28 de Abril del 2023

Huancayo – Perú

2023

Dedicatoria

A mis padres, que me aman, me cuidan, me protegen, que me apoyan y confían en mí. Los amo.

EL AUTOR

Agradecimiento

A Dios, a mis padres, mi familia, amigos, docentes que me acompañaron durante toda esta formación, dándome su apoyo en los momentos difíciles y celebrando conmigo por cada logro que he ido alcanzando, de igual forma agradecer a las instituciones educativas que me permitieron ingresar a su plantel de estudios para realizar mi investigación. Gracias mil gracias.

EL AUTOR

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N ° 0068-FCS -2023

La Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones, hace constar mediante la presente, que la **Tesis** Titulada:

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022 Con la siguiente información:

Con autor(es) : **Bach. ESPINOZA ARIAS MARIA DEL ROSARIO JACQUELINE**

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela profesional : **TECNOLOGÍA MÉDICA**

Asesor(a) : **Mg. HUAROC ESTEBAN JACK EDMERSON**

Fue analizado con fecha **23/10/2023** con el Software de Prevención de Plagio (Turnitin); y con la siguiente configuración:

Excluye Bibliografía.

Excluye Citas.

Excluye Cadenas hasta 20 palabras.

Otro criterio (especificar)

El documento presenta un porcentaje de similitud de **25%**.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N° 15 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio Versión 2.0. Se declara, que el trabajo de investigación: **Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.**

Observaciones:

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 23 de octubre de 2023.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

CONTENIDO

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento	3
Resumen	9
Abstract.....	10
CAPITULO I.....	11
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2. Delimitación del problema.....	13
1.2.1. Delimitación espacial	13
1.2.2. Delimitación temporal	13
1.2.3. Delimitación teórica	13
1.3. Formulación del problema	13
1.3.1. Problema general	13
1.3.2. Problemas específicos.....	13
1.4. Justificación	14
1.4.1. Justificación social.....	14
1.4.2. Justificación teórica	14
1.4.3. Justificación metodológica	15
1.5. Objetivos	15
1.5.1. Objetivo general	15
1.5.2. Objetivos específicos	15
CAPITULO II.....	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes	16
2.2. Bases teóricas o científicas	22
2.3. Marco conceptual de las variables y dimensiones	28
CAPITULO III	30
HIPOTESIS	30
3.1. Variables (definición conceptual y operacionalización).....	30
CAPITULO IV	32
METODOLOGIA.....	32
4.1. Método de investigación	32

4.2. Tipo de investigación.....	32
4.3. Nivel de investigación	32
4.4. Diseño de investigación	32
4.5. Población	33
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	37
4.8. Aspectos éticos de la investigación.....	37
CAPITULO V	40
RESULTADOS	40
5.1. Descripción de los resultados	40
ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS	48
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	53
Anexos.....	55
Anexo N° 1: Matriz de consistencia.....	56
Anexo N°2: Matriz de operacionalización de las variables.....	57
Anexo N° 3: Matriz de operacionalización del instrumento	59
Anexo N° 4: Instrumento de investigación y constancia de su aplicación.....	62
Anexo N° 5: Confiabilidad y validez del instrumento	68
Anexo N° 6: La data de procesamiento de datos.....	75
Anexo N° 7: Asentimiento y Consentimiento informado	79
Anexo N° 8: Fotos de la aplicación del instrumento.....	83

CONTENIDOS DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022.....	40
Tabla 2: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo- 2022.....	42
Tabla 3: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022.....	44
Tabla 4: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo – 2022.....	46

CONTENIDO DE FIGURAS

Gráfica 1:	Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022.....	41
Gráfica 2:	Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo - 2022.....	43
Gráfica 3:	Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022.....	45
Gráfica 4:	Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo – 2022.....	47
Fotografía 1	Dando instrucciones a 3° grado de la escuela Javier Heraud.....	83
Fotografía 2	Dando instrucciones a 4° grado de la escuela Javier Heraud	83
Fotografía 3	Dando instrucciones a 5° grado de la escuela Javier Heraud	84
Fotografía 4	Dando instrucciones a 6° grado de la escuela Javier Heraud	84
Fotografía 5	Dando instrucciones a 3° grado de la escuela Francotiradores.....	85
Fotografía 6	Dando instrucciones a 4° grado de la escuela Francotiradores.....	85
Fotografía 7	Dando instrucciones a 5° grado de la escuela Francotiradores.....	86
Fotografía 8	Dando instrucciones a 6° grado de la escuela Francotiradores.....	86

Resumen

Se realizó el siguiente estudio con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022. El estudio es de tipo básica, de nivel descriptivo, no experimental prospectivo descriptivo, transversal. La población estuvo conformada por 120 niños(as) desde los 9 a 12 años de edad, matriculados y registrados en el 3ro, 4to, 5to y 6to grado, en el periodo 2022 de las dos escuelas “Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud” de Huancayo. Aplicando el cuestionario PAQ-C. Obteniendo como resultados el 26.7% tiene un nivel de actividad física bajo seguido del 57,5% tiene un nivel de actividad física regular, y el 14,2% tiene un nivel de actividad física intenso. Concluyendo que los alumnos de 9 a 12 años de dos escuelas de Huancayo – 2022 en su mayoría tienen un nivel de actividad física regular, y que solo el 14.2% de los niños tienen un nivel de actividad física intenso, cabe mencionar que significativamente los niños son más activos que las niñas.

Palabras claves: Nivel de actividad Física, niños, PAQ-C

Abstract

The following study was carried out with the objective of determining the level of physical activity in children from 9 to 12 years of age according to the PAQ-C questionnaire of two schools in Huancayo – 2022. The study is of a basic type, of a descriptive level, not experimental descriptive, cross-sectional prospective. The population consisted of 120 children from 9 to 12 years of age, enrolled and registered in the 3rd, 4th, 5th and 6th grade, in the 2022 period of the two schools "Franco Tiradores Educational Complex and IE. 31593 Javier Heraud" from Huancayo. Applying the PAQ-C questionnaire. Obtaining as results 26.7% have a low level of physical activity followed by 57.5% have a regular level of physical activity, and 14.2% have an intense level of physical activity. Concluding that the students from 9 to 12 years of two schools in Huancayo - 2022 mostly have a level of regular physical activity, and that only 14.2% of the children have a level of intense physical activity, it is worth mentioning that significantly the children They are more active than girls.

Keywords: Physical activity level, children, PAQ-C

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La actividad física es parte de la vida cotidiana de todo ser humano, gracias a ello es posible realizar muchas tareas así como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 2018 que la actividad física es toda acción de movimiento que es dado por el sistema musculo esquelético y para ello es necesario un gasto energético y que está presente en todas nuestras actividades de vida diaria y en todos los grupos de edades pero que solo un 6% a nivel mundial practican actividades físicas adecuadas (1).

Así mismo la OMS dice que la actividad física es una preocupación en todo el mundo porque ha disminuido por las nuevas maneras de pasar el tiempo libre, vías de transporte, formas de descanso, el desarrollo acelerado de las tecnologías, han ido en crecimiento la inactividad, decreciendo los niveles de actividad a nivel general. Es inquietante la realidad y que sume a ello la pandemia cancelando su práctica en instituciones y en campos abiertos (2).

En el Perú, 2 estudiantes de 10 estudiantes de primaria realizan 5 o más días a la semana actividad física, mientras 3 estudiantes de 10 estudiantes de primaria invierten 3 o más horas al día en actividades que son sedentarias como juegos,

celulares siendo más del 50% quienes no practican algún tipo de deporte mostrando así la falta de interés en su práctica (3).

Así mismo en Perú otro estudio por la Universidad Mayor de San Marcos, muestra de 259 alumnos en la Facultad de Medicina de San Marcos el 55.2% se encuentran con niveles bajos de actividad física así mismo otro estudio de 1256 alumnos encuestados en cuatro casas de estudio de Lima, menciona que el 10% alcanza el nivel de actividad física recomendados por la OMS y el 51.4% realiza algún deporte, el 30.4% realizaba 2 veces a la semana pero que no todos practicaban actividades físicas lo que conllevaba a tener una vida sedentaria (4).

Se ha observado deficiencias de espacios en el hábito de actividad física en las instalaciones de las instituciones Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud de Huancayo, así como fuera de ellas, por la escasez de conocimiento de sus amplios beneficios, de mejora en el desarrollo mental, social e intelectual, rendimiento académico idóneo, mejor dominio en la solución de problemas intelectuales, así como prevención de enfermedades metabólicas como la obesidad, cáncer, gota, diabetes y más.

Por último, no existen estudios en la región en las escuelas sobre nivel de actividad física, razón por la cual se propone desarrollar el siguiente estudio científico.

1.2. Delimitación del problema

1.2.1. Delimitación espacial

La investigación se realizó dentro del ámbito geográfico, Provincia de Huancayo, espacio donde se ubica la escuela privada Complejo educativo Franco Tiradores y la escuela pública IE. 31593 Javier Heraud en el 3ro, 4to, 5to y 6to grado donde se encuentran los niños de en 9 años a 12 años de edad.

1.2.2. Delimitación temporal

Se realizó en el periodo del mes de octubre 2022 al mes de abril del 2023.

1.2.3. Delimitación teórica

La investigación tiene una delimitación teórica, en la medida de que, se estudió los niveles de actividad física en niños desde los 9 a 12 años, desde las propuestas teóricas de la Organización Mundial de la Salud y de otras instancias internacionales como nacionales que se encargan del tema de manera científica.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo - 2022?

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022?
- ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo - 2022?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación social

El estudio tiene la importancia porque ayudó a conocer los niveles de actividad física de los estudiantes de primaria para poder tomar medidas correctivas y preventivas y poder empezar a practicar e instaurar en las sesiones de aprendizaje de actividad física, para mejorar la memoria, la concentración, habilidades blandas, evitar enfermedades metabólicas y evitar la discapacidad a futuro. Así mismo a las futuras generaciones impulsar y motivar sobre practica de actividad física y deporte, crear y mantener ambientes para una convivencia deportiva, física y amigable.

1.4.2. Justificación teórica

La investigación empleó conceptos de actividad física, y buscó dar respuesta y explicar los niveles adecuados de su práctica y esto contribuye al entendimiento teórico del manejo de dicha problemática y de esta manera poder utilizar de forma más extensiva en toda la población estudiantil y dar una solución a la inactividad y sedentarismo que tanto daño nos hace en todos los ámbitos (5)

1.4.3. Justificación metodológica

La presente investigación aportó el instrumento sobre actividad física PAQ-C mostrándonos la exclusividad para niños de 9 a 12 años, se encuentran validados y confiabilidades fuera y dentro del Perú lo cual garantiza una recolección de datos óptimo y de confianza.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo - 2022.
- Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022.
- Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo – 2022.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Pozo B. en el 2022, realizó el estudio de evaluación de la actividad física y conducta sedentaria en escolares de 3ro de primaria, cuyo propósito es determinar la relación de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de primaria. El estudio es de nivel correlacional, con diseño no experimental, con una población de 108 escolares a quienes se les aplicó cuestionario de frecuencia de actividad física los escolares realizan una media general de 2,90 días de actividad física/semana, siendo mayor en niños (2,95 días/semana) que en niñas (2,84 días/semana) concluyendo que existe bajo niveles de actividad física lo cual hace que lleven una vida sedentario (6).

Pupiales J. en el 2022, realizó el estudio de hábitos alimentarios y nivel de actividad física en bachillerato de la unidad Educativa Luis Leoro Franco Ibarra - 2021, cuyo objetivo es determinar la relación de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Es un estudio descriptivo, cuantitativo trasversal, con una población de 145 alumnos a los que se les aplicó el cuestionario de actividad física así como el cuestionario de hábitos

alimenticios cuyo resultado fue el 48.68% de las mujeres y el 47.8% de los varones tienen actividad física baja, así como el 32.89% y el 27.54% tiene actividad física moderada los cuales presentan hábitos alimentarios pésimos que contribuye a la inactividad física por lo que se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física (7).

Olarte P. *et al.*, en el 2021, realizó un estudio con el propósito de determinar el nivel de actividad física, el sedentarismo y sueño de los infantes. El estudio es descriptivo, no experimental, cuya población fue 361 estudiantes. El resultando señala que en promedio $132,4 \pm 95,2$ minutos de actividad física y gastan $70,4 \pm 63,4$ "x día en ocupaciones sedentarias, El mayor tiempo aplicado al juego activo y al deporte son los días de fin de semana ($175,1 \pm 140$ ") ($p = 0,0001$). En promedio, duermen $10,2 \pm 0,9$ horas x día, decreciendo el sueño en días particulares ($9,3 \pm 0,7$ "), se concluye la estabilidad de estos tres comportamientos mantiene saludable a los niños y los padres empleen actividades físicas y estilos saludables (8).

Buonocore J. *et al.*, en el 2021, realizó el estudio de niveles de actividad física y comportamiento sedentario en escolares de 10 a 14 años con TDAH durante la pandemia en la región de Valparaíso, su objetivo fue determinar niveles de actividad física y comportamiento sedentario de los alumnos, Es un estudio de nivel correlacional, de diseño no experimental, con una población de 32 estudiantes, 50% masculino y 50% femenino, se aplicó el instrumento de Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-A), y para el comportamiento sedentario se utilizó el cuestionario

“The Youth Activity Profile (YAP-SL) el resultado fue, el 22% de los estudiantes con TDAH señalan valores alarmantes en niveles de actividad física (bajo y leve), llegando a la conclusión de un nivel bajo de actividad física que presentan altos porcentajes de sedentarismo (9).

Herrera M. *et al.*, en el 2019, realizó un estudio con el propósito de analizar la prevalencia del sobrepeso y obesidad, el nivel de actividad física y autoestima de la población escolar en II Ciclo del cantón central de Heredia. Es un estudio descriptivo-comparativo transversal, cuya población 442 niños, 4°, 5° y 6° grado, donde 234 fueron niños y 208 niñas de 9 y 13 años. Se midió el IMC, se aplicó el cuestionario (PAQ-C) y el cuestionario LAWSEQ de nivel de autoestima. Obteniendo el 20.6 % poseen sobrepeso, 13.6 % presentaron obesidad, el 29.4% nivel bajo de actividad física, un 26.7 % baja autoestima. Por otra parte, los niños obtuvieron niveles altos de actividad física que las niñas ($F(9) = 2.55; p=0.007$), Concluyendo la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de un 34.2 %. Un 30% presentó sedentarismos altos y 27 % bajos niveles de autoestima (10).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Villar C. *et al.*, en el 2022, realizó el estudio sobre nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de cercado de Lima. Cuyo propósito fue determinar el nivel de actividad física de ambos colegios. Es un estudio descriptivo, básico, de diseño no experimental transversal, cuya población fue 610 alumnos entre 9 a 12 años, y se les aplicó el cuestionario PAQ-C. El resultado fue que el 59.9% de ambos colegios presentaron actividad física bajo - muy bajo, y solo el 4% presenta niveles adecuados de actividad física, por otra parte, los varones más activos que las mujeres. Se pudo concluir que, los estudiantes de ambas instituciones señalaron muy bajo y bajo nivel de actividad física siendo mayor predominio en las mujeres que los varones. Eso nos indica que la vida de los escolares en mayor porcentaje es inactivo relacionado al sedentarismo (3).

Jauregui M. en el 2022, realizó el estudio de nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID 19, Arequipa-2021. Cuyo objetivo fue determinar el nivel de actividad física de los estudiantes en los tiempos de COVID. Es un estudio descriptivo, de diseño no experimental y transversal, cuya población estuvo representada por 66 alumnos que se empleó el cuestionario de nivel de actividad física, los resultados señalizan que el 80% del total de los alumnos presentan actividad física baja, un 10% actividad física moderada así como un 10% actividad física alta, concluyendo que en su superioridad de los estudiantes obtuvieron

baja actividad física, son inactivos, y no tienen interés en practicar algún deporte (5).

Martínez R. en el 2022, realizó el estudio de Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes. El estudio fue de nivel correlacional, prospectivo de diseño no experimental, conformado por una población de 64 estudiantes a los que se les aplicó el cuestionario de IPAQ para la actividad física, así como para el autoestima el cuestionario PAA, el resultado fue que el 57.8% de los escolares presenta nivel de actividad física moderado, seguido del 32.8% muestra que tienen actividad física alto y solo 9.4% presenta actividad física bajo, así como 42.2% autoestima moderado, 29.7% autoestima alto y 20.1% autoestima bajo, concluyendo que hay relación significativa entre el nivel de actividad física y el autoestima de los escolares (11).

Berrospi D. en el 2022, realizó el estudio de dolor musculoesquelético en columna vertebral y nivel de actividad física en alumnos de la institución educativa Manuel de Mendiburu en tiempo de Covid-19 en Tacna año 2021, cuyo propósito es determinar dolor musculoesquelético de raquis y el nivel actividad física. El estudio es de nivel correlacional, con diseño no experimental, prospectivo transversal, con una población de 183 alumnos a los cuales se les avaluó con el cuestionario Nórdico así como el cuestionario de Actividad física PAQ-A, el resultado fue de 66.5% realiza poca actividad física siendo los de 16 años con el 76.5% de inactividad física así como los

de 17 años con 38.7% de inactividad física y está relacionado algún tipo de dolor musculoesquelético por posturas inadecuadas en el sedentarismo, concluyendo que los niños no practican actividad física y tienen dolores de columna vertebral (12).

Gordillo W. en el 2021, realizó el estudio de Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa Talent School, cercado de Arequipa-2019, es un estudio de nivel correlacional, prospectivo no experimental con una población de 18 estudiantes cuyo resultado fue que el 67%, realizaba intensidad media de actividad física, el 61% realizaba frecuencia media de actividad física, lo cual la calidad de vida es el 61% siendo alta. Lo que se concluye que cuando la actividad física es alta o moderada la calidad de vida también es alta y buena (13).

2.2. Bases teóricas o científicas

2.2.1. Teoría de autodeterminación y actividades físico – deportivas

El trabajo de investigación se basó en la teoría de la autodeterminación de Decy y Ryan (1985), quienes establecen un patrón explicativo sobre la praxis física – deportiva.

Hay una alarmante preocupación por lo que origina la ausencia o niveles bajos de prácticas en la actividad física y deportes lo cual conlleva a proponer; en toda persona que existe creencias limitantes sobre la práctica de actividades deportivas y físicas, donde explica mediante una estimulación intrínseca que es: el desarrollo de actividad física progresa todo en la vida en específico, el aprendizaje, memoria por la neurogénesis, salud mental, salud física, felicidad etc.

Por ello, se considera el sentido más elevado de reflexión y elección dedicado al progreso cognitivo, especialmente para el mejor desempeño de todas las tareas diarias. Los humanos funcionan eficazmente cuando se satisfacen las necesidades neuronales biológicas. Para desarrollarnos sanamente y asegurar un rendimiento óptimo, de lo contrario sólo habrá enfermedad y deterioro en todos los aspectos del funcionamiento humano. (2).

2.2.2. Nivel de actividad física

La Organización Mundial de la Salud conceptualiza a la actividad física como cualquier movimiento corporal ocasionado por el sistema músculo esquelético, que necesita consumir energía, estas actividades se dan en el

trabajo, estudio, juego y viaje, tareas de hogar y las actividades recreativas y el ocio (14).

Durante los años de la escuela primaria, las actividades físicas aceleran, crean y aseguran una mejor gestión de los procesos cognitivos, que contribuyen al desarrollo a largo plazo de los conocimientos, que dependen principalmente de la asimilación de los procesos internos en el desarrollo del niño. Dado que se encuentran en la etapa de desarrollo, la actividad física que promueve el más alto nivel de neurogénesis es muy importante y caracteriza toda su vida. (4).

A. Nivel de actividad física de 8 a 17 años de edad

Para este grupo etario esta designado dentro de sus actividades físicas; juegos lúdicos, los deportes, ejercicios estandarizados, y la práctica de la educación física constante, dentro del hogar o sociedad (escuelas o parques de lugar de vivienda), con el objetivo de mejorar el sistema cardiorrespiratorio, muscular y sistema óseo para reducir las enfermedades no transmisibles (4).

Recomendable es:

- Acumular 60 minutos por día como mínimo de actividad física vigorosa y/o moderada.
- Se priorice la actividad física aeróbica. Y de sugerencia sumar 3 repeticiones por semana actividades vigorosas que cooperen a la mejora del sistema musculoesquelética.

B. Beneficios de la actividad física

- Mejora el estado físico.

- Mantiene el peso en niños y adolescentes (cardiorrespiratorio y muscular) y la salud ósea.
- Mayor duración del sueño de calidad en niño.
- Mejor estado cognitivo.
- Potencia las habilidades sociales.
- Mejor salud cardio metabólica y aptitud física.
- Mejora la interacción entre niños.
- Mejora la salud mental.
- Poca probabilidad de sufrir caídas y lesiones, musculares y óseas.

C. Características de le actividad física

De acuerdo al principio FIIT menciona la dosificación en la actividad física que recibe una persona: en su frecuencia, intensidad, tiempo y tipo

- Frecuencia: En la semana la frecuencia de actividad física que la persona realiza general es de 2 veces x semana.
- Intensidad: El esfuerzo que realiza la persona al ejercitarse es de leve, moderado o vigoroso.
- Tiempo: La duración estimada de una sesión de ejercicio.

D. Niveles de actividad física

- Nivel de intensidad muy bajo y bajo: la persona que realiza actividades como; poder cantar o mantener una conversación mientras conduce actividad, son actividades ligeras como el caminar, jugar o limpiar (15).

- Nivel de intensidad regular: La persona que es capaz de mantenerse en dialogo, pero con cierta dificultad, cuando realizan caminatas a paso ligero, bicicleta o bailan (15).
- Nivel intenso y muy intenso: la actividad puede considerarse vigorosa a trotar o deportes extenuantes, como baloncesto, natación, balonmano (15).

E. Clasificación de las variables intervinientes

Nivel de actividad física según género

La niñez es catalogada, así como la adolescencia como las etapas clave pilares en adquisición de los estilos de vida saludable, dentro de sus experiencias y conductas del medio y que tendrán la continuidad en la vida adulta. Hay estudios que mencionan una diferencia entre género masculino y femenino es así que las chicas obtienen menor tasa de ratio cintura/cadera, y una mayor tasa de flexibilidad isquiosural y estadísticamente niveles inferiores en actividades físicas que los varones; debido a que los hombre, sus juegos, formas de movimiento es más activo a diferencia de las mujeres que se inclina más a la flexibilidad pero no a los movimientos como tal (16).

Nivel de actividad física según grado académico

En la actualidad se sabe y se comprende que la actividad física tiene muchos beneficios en todo grupo de edad, más en los niños porque están en desarrollo y maduración es así que la práctica regular de actividad física durante la etapa escolar va a mejorar la neurogénesis haciendo que el tiempo de resolución de sus tareas académicas y actividades

programadas se menor de lo habitual debido a que se está formando más sustancia gris en el cerebro y mayores conexiones cerebrales por ello cuanto más temprano si practica como hábitos desde el nivel primario será mejor que en el nivel superior (17).

Los estudios lo demuestran, tanto en niñas y niños, la práctica de las actividades físicas está favorablemente asociadas a las calificaciones y rendimiento escolar. Los estudiantes que ejecutan el tiempo mínimo sugerido de actividad física que es 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa, no dedicaron menos tiempo a estudiar y completar las tareas escolares; por el contrario, su rendimiento académico y sus calificaciones fueron mejores. (17).

Nivel de actividad física según tipo de escuela

El nivel de actividad física es bajo independiente de ser escuela particular o estatal debido a que dentro de las sesiones no está considerado las actividades físicas como prioridad y los docentes no promueven la actividad física, no recomiendan la actividad física fuera de la clase, es decir, incentivando a los escolares a que practiquen actividad física o deportes en horas extraescolares. En el contexto la única clase de actividad física es el curso de educación física donde se ve las carencias de los tiempos, frecuencias correctas de actividades físicas para los escolares y por efecto tengan los beneficios como mejor condición física y habilidades. Así como otros estudios muestran que las instituciones particulares presentan más carencias porque se enfocan más en las materias de estudio que en las actividades físicas (18).

F. Evaluación de los niveles de actividad física PAQ-C

El PAQ-C es un cuestionario proyectado exclusivamente para medir actividad física vigorosa y moderada en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días. Constituye de 10 ítems, 9 de los cuales son usados para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron a que el niño hiciera sus actividades regulares en los últimos 7 días. El resultado general del test es una puntuación de 1 a 5, el más alto significa mayor nivel de actividad. Tiene alta consistencia interna, confiabilidad (19).

2.3. Marco conceptual de las variables y dimensiones

- **Actividad física:** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento por el cuerpo humano realizados por el sistema músculos esquelético, con lo consiguiente implica gasto energético. También suma las labores como trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades de entretenimiento, que incrementan el desarrollo psicomotor y la aceptación de estilos de vida saludables (4).
- **Inactividad física:** La OMS define como la disminución del movimiento corporal, con el consiguiente poco consumo de energía produciendo un aparato cardiovascular cada vez más inoperante. Asimismo, conduce a la disminución de masa ósea y muscular y del desarrollo del tejido adiposo, reduciendo el trabajo físico, y la producción de endorfinas, con lo que se presenta el dolor (8).
- **Condición física:** La OMS define como una evaluación integral de la capacidad de una persona para realizar actividades físicas, ejercicios y/o movimientos que involucran estructuras y funciones (como el músculo esquelético, la cognición y el medio ambiente) (5).
- **Ejercicio físico:** La Organización Panamericana de la Salud (OPS) conceptualiza el ejercicio físico como la realización del movimiento determinado por ser prescrito, planificado, estructurado, repetitivo y controlado en tiempo (5).
- **PAQ-C:** Cuestionario diseñado para evaluación del nivel de actividad física en niños y adolescentes (3).

- **Nivel de actividad física muy baja:** Corresponde a una puntuación de 1 a 1.99 puntos, significa, que la actividad que efectúa el niño es un nivel “Muy Baja” (3).
- **Nivel de actividad física baja:** Corresponde a una puntuación de 2 a 2.99 puntos, significa, que la actividad efectuada por el niño es un nivel “Baja” (3).
- **Nivel de actividad física regular:** Corresponde a una puntuación de 3 a 3.99 puntos, significa, que la actividad efectuada por el niño es un nivel “Regular” (3).
- **Nivel de actividad física intenso:** Corresponde a una puntuación de 4 a 4.99 puntos, significa, que la actividad efectuada por el niño es un nivel “Intenso” (3).
- **Nivel de actividad física muy intenso:** Corresponde a una puntuación de 5 puntos, significa, que la actividad efectuada por el niño es un nivel “muy intenso” (3).

CAPITULO III

HIPOTESIS

El presente trabajo de investigación no presenta hipótesis, porque el presente trabajo es de tipo descriptivo (20).

3.1. Variables (definición conceptual y operacionalización)

VARIABLE	DEFINICIÓN DE VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Nivel de actividad física	Es movimiento de cuerpo provocando contracción del musculo por tal generando gasto energético (4).	Gasto de energía por movimiento muscular activo durante la semana.	Muy baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	1 a 1.99 puntos	Ordinal	Cuestionario PAQ - C
			Baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana	2 a 2.99 puntos		

				-Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana			
			Regular	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	3 a 3.99 puntos		
			Intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	4 a 4.99 puntos		
			Muy intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	5 puntos		
VARIABLES INTERVINIENTES	DEFINICIÓN DE VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES		ESCALA	INSTRUMENTO
Genero	Condición biológica que definen al ser humano como varón y mujer	No aplica	Femenino Masculino	Característica biológica registrado en su DNI	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino 	Nominal	DNI
Grado académico	El nivel que cursa en los estudios	No aplica	3ro grado 4to grado 5to grado 6to grado	No aplica	<ul style="list-style-type: none"> • 3ro grado • 4to grado • 5to grado • 6to grado 	Ordinal	Ficha de matrícula
Tipo de escuela	Las escuelas sostenidas por el estado o por los ingresos propios de la institución.	No aplica	Particular Estatal	No aplica	<ul style="list-style-type: none"> • Particular • Estatal 	Nominal	Ficha de matrícula

CAPITULO IV

METODOLOGIA

4.1.Método de investigación

Se aplicó el método científico, utilizar un conjunto de procedimientos, sistemas y acciones racionales para resolver problemas y en definitiva verificar o demostrar la verdad del conocimiento, todo lo cual tiene una base científica. (21).

4.2. Tipo de investigación

El estudio es de tipo básica, es la que no tiene propósito de aplicación, creación de cosas nuevas, pues solo busca profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad o tema de estudio (22).

4.3. Nivel de investigación

Por su naturaleza, el estudio es de nivel descriptivo porque va a buscar la descripción de los niveles de actividad física según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo (20).

4.4. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental prospectivo descriptivo, porque solo va describir niveles de actividad física según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo (22).

No experimental: Este tipo de estudio se caracteriza por no manipular ninguna variable (22).

Transversal: Se dará en un determinado momento (22).

El diseño será el siguiente:

M ———— 0

Donde:

M: Muestra (dos escuelas de Huancayo)

0: Niveles de actividad física

4.5. Población

La población de la investigación está constituida por 120 niños(as) desde los 9 a 12 años de edad, matriculados y registrados en el sistema en el 3ro, 4to, 5to y 6to grado, en el periodo 2022 de las dos escuelas “Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud” de Huancayo en el periodo 2022.

4.5.1. Muestra

La muestra está constituida por 120 niños(as) desde los 9 a 12 años de edad, siendo 60 de cada escuela de la provincia de Huancayo y que corresponden con las medidas de inclusión y exclusión.

4.5.2. Tipo de muestreo

El muestreo es no probabilístico, intencional, porque la cantidad total de niños en promedio es de 60 por escuela en los grados 3ro, 4to, 5to y 6to. A ello se denomina muestreo censal.

Criterios de inclusión

- Niños que aceptaron rellenar el cuestionario por medio de la firma del consentimiento informado de los padres o tutores.
- Niños matriculados en el 3ro, 4to, 5to y 6to grado en las escuelas Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud.
- Niños de edades: 9,10,11,12 años de edad.

Criterios de exclusión

- Niños que no aceptaron voluntariamente participar en el estudio.
- Los padres o tutores que rechacen que sus hijos participen en el estudio.
- Niños de 1ro, 2do grado.
- Niños menores de 9 años y mayores de 12 años matriculados en las escuelas Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

De acuerdo a las características de la investigación, la técnica a emplearse, así como el instrumento de investigación será:

La técnica que se empleará será la encuesta, para medir la variable de nivel de actividad física, esta técnica se caracteriza en registrar un fenómeno o hecho, acontecimiento, recolectar y recepcionar la información para que posteriormente se analice, es un trabajo directo ya que el investigador acepta que los individuos sean evaluados por ellos mismos por de diversas preguntas.

El instrumento será el cuestionario PAQ-C

Es un instrumento adaptado de la versión mundial y validado y en su versión española. Es creado netamente a las prácticas de las actividades físicas en la etapa de niños de 8 a 14 años, de muy baja a muy intensa en su clasificador, que realiza en los últimos 7 días. Consiste en 10 preguntas sobre la frecuencia, el tipo y actividades que realizaron, las 9 preguntas iniciales quienes ayudan a la puntuación final sobre nivel de actividad física de niños, y la última pregunta se usa para conocer si el infante presentó alguna patología o hay algún problema que impida hacer la actividad física. La puntuación de cada pregunta es numérica, de 1 a 5 donde 5 es el nivel muy intenso (19). (23).

Descripción del instrumento

Ficha técnica de cuestionario PAQ-C	
Nombre	Cuestionario PAQ-C
Población	Todos niños de 9 a 12 años.
Autor	España: Manchola Gonzales J, Bagurt Calafat C. Aplicado en Perú y validado: Por Villar Chuman Claudia. Año: 2022
Aplicación	En forma individualizada
Tiempo de duración	15 a 20 minutos
Validez	Cuenta con validez y confiabilidad fuera de Perú como dentro del país. Para el contexto Huancayo validado por 3 jueces expertos.
Técnica	Encuesta
Alternativa de respuestas	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo • Bajo • Regular • Intenso • Muy intenso
Baremos	<ul style="list-style-type: none"> • 1-1-99 puntos • 2-2-99 puntos • 3-3-99 puntos • 4-4-99 puntos • 5 puntos
Descripción del instrumento	Actividades en el transcurso del tiempo libre (ítem 1), clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana (ítem del 2 al 8) y frecuencia de actividad física durante los 7 días de la semana (ítem 9). El ítem 10 fue una pregunta para saber si hubo algún acontecimiento por la que el infante dejara de realizar actividad física en el transcurso la semana previa, pero no se toma en cuenta esta respuesta como puntaje global del cuestionario.

Confiabilidad

El instrumento PAQ-C está comprobado con un Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) máximo a 0.73, con un 95% en intervalo de confianza, además de una consistencia interna de 0.83. así como otro estudio de confiabilidad menciona un resultando de α de Cronbach de 0.73 y de 0.78 en dos aplicaciones consecutivas por lo que garantiza su aplicación en niños (19).

Validación

Se realizó la validación por jueces expertos en el Perú en diversos estudios de tesis pregrado como posgrado, obteniendo la calificación aprobatoria en su aplicación, así mismo se realizará la validación para contexto Huancayo por 3 jueces expertos de la Universidad Peruana los Andes.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

- Primero se ha pedido permiso al director de ambas escuelas Complejo educativo Franco Tiradores y la IE. 31593 Javier Heraud.
- Se aplicó el consentimiento informado a los padres de familia o apoderado para la aplicación del instrumento.
- Se realizó aplicación del cuestionario a cada estudiante.
- Se subió los datos de cada paciente al SPSS versión 26 y poder tabular.
- El análisis de datos se llevó a cabo mediante la estadística descriptiva por el nivel de investigación donde se analizó frecuencia y tablas de contingencia según género, grado y colegio, donde se presenta en tablas de frecuencia y gráficos de barras.

4.8. Aspectos éticos de la investigación

A. Artículo 27: principios que rige la actividad investigativa

Para la elaboración del siguiente trabajo de investigación se tomó las siguientes consideraciones. (24):

- **Protección de la persona**

En este trabajo de investigación se respetó de todos los niños la privacidad y la confidencialidad, con lo consiguiente no se dará diferentes tratos por su raza, género y condición sociocultural.

- **Consentimiento informado y expreso**

A los padres de familia o apoderado se le expondrá los beneficios y el valor del trabajo de investigación y se dará a conocer que la participación de los niños era voluntariamente.

- **Beneficencia y no maleficencia**

Este trabajo de investigación buscó valor para los escolares e implicadas escuelas, y por ninguna forma se buscó damnificar a los escolares o escuelas.

- **Protección al medio ambiente**

Este trabajo de investigación no perjudica o daña a la naturaleza o biodiversidad.

- **Responsabilidad**

Este trabajo de investigación por parte de nosotros, la investigadora, revisores, asesor y la Universidad Peruana los Andes actuó de forma responsable.

- **Veracidad**

En el desarrollo del trabajo de investigación se contabilizaron y analizaron datos verídicos de los escolares de las escuelas de Huancayo.

B. Artículo N°28: Normas de comportamiento ético de quienes investigan

Además, yo la investigadora me conduzco en la misma línea según el artículo 28:

- Se efectuó un trabajo de investigación del mismo modo de la línea de investigación institucional.

- Se procedió con precisión científico, se aplicó el método científico y se validó instrumento de investigación.
- Se acepto el compromiso de la investigación, puesto que soy responsable de los efectos que trae consigo a nivel individual, social y académico.
- Se garantizó la confidencialidad de los escolares y de los resultados solo se presentó a los tutores o escolares que lo requieran.
- Se reportó los hallazgos a las instituciones respectivas como son la Universidad Peruana Los Andes y las dos escuelas de Huancayo donde se ejecutó la investigación.
- Se trató de forma adecuada los resultados hallados con propósito de investigación sin intención de ganancia.
- Se evitó incurrir en las siguientes deontologías:
 - Adulterar o mentir datos.
 - Imitar a otros autores de modo global o parcial.
 - Incorporar como autor a quien no contribuyo sustancialmente en la tesis.
 - Publicar repetido los mismos hallazgos.

CAPITULO V

RESULTADOS

5.1. Descripción de los resultados

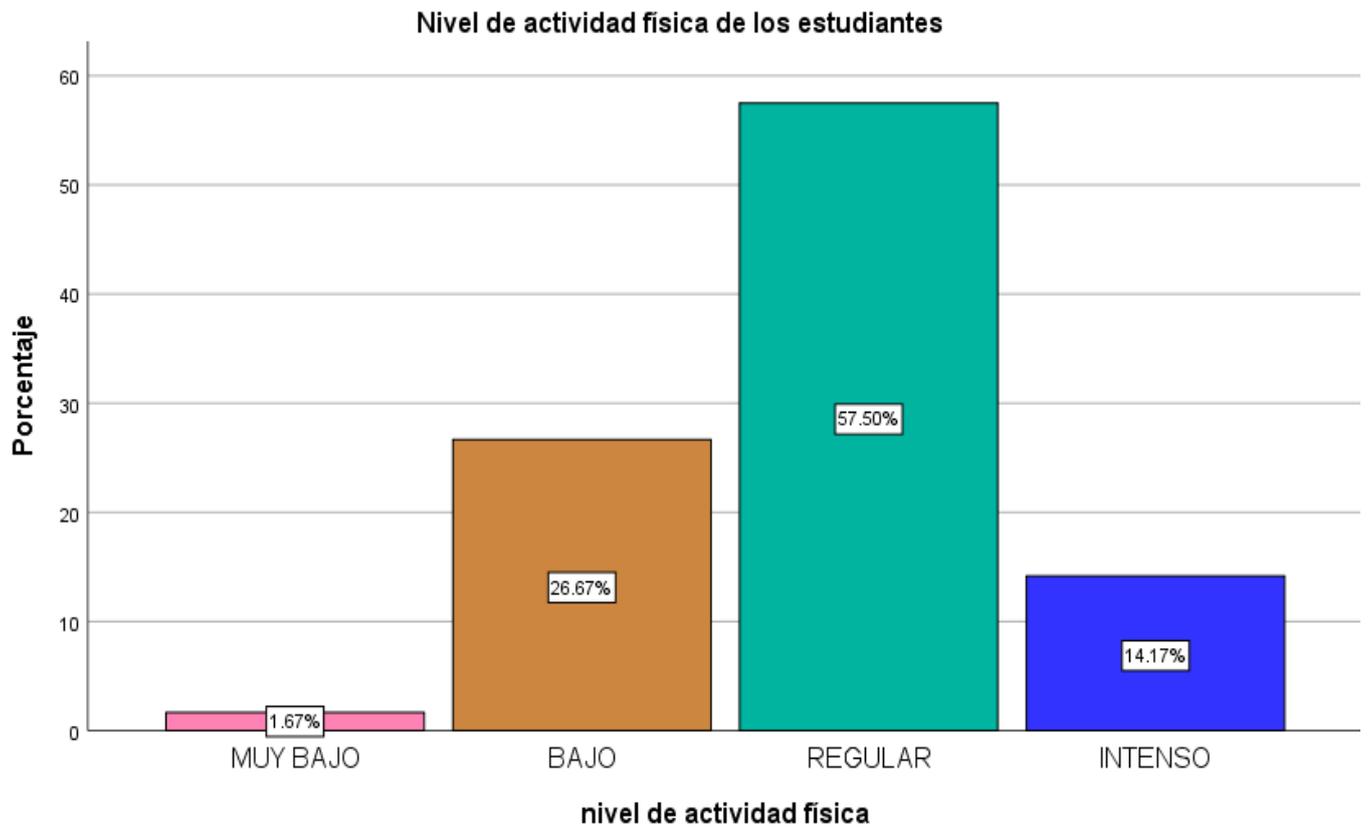
Tabla 1: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022.

		Nivel de actividad física de estudiantes			
		Frecuencia	Porcentaje	% Valido	% acumulado
Nivel de clasificación AF.	MUY BAJO	2	1.7%	1.7%	1.7%
	BAJO	32	26.7%	26.7%	28.3%
	REGULAR	69	57.5%	57.5%	85.8%
	INTENSO	17	14.2%	14.2%	100.0%
	Total	120	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: En la tabla N° 1, se observa en los alumnos de 9 a 12 años de ambas escuelas de Huancayo, a 32(26.7%) del total de alumnos tiene un nivel de actividad física bajo seguido de 69 (57,5%) del total de alumnos tiene un nivel de actividad física regular, y a 17(14,2%) del total de alumnos tiene un nivel de actividad física intenso.

Gráfica 1: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo - 2022.



Fuente: Elaboración Propia

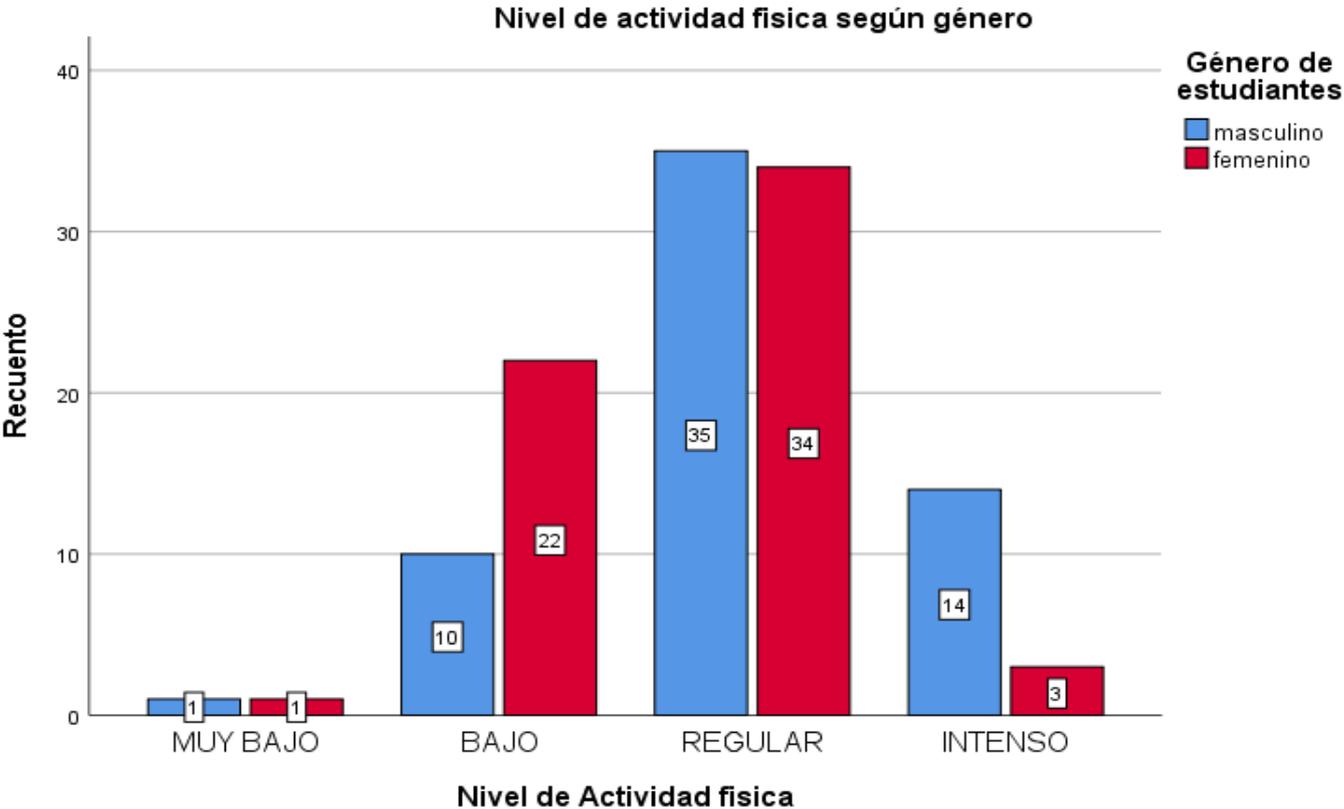
Tabla 2: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo - 2022.

		Nivel de actividad física según el género del estudiante			
		GENERO			
			Masculino	Femenino	Total
Nivel de actividad física	MUY BAJO	N	1	1	2
		% NAF	50.0%	50.0%	100.0%
		% Género	1.7%	1.7%	1.7%
		% del total	0.8%	0.8%	1.7%
	BAJO	N	10	22	32
		% NAF	31.3%	68.8%	100.0%
		% Género	16.7%	36.7%	26.7%
		% del total	8.3%	18.3%	26.7%
	REGULAR	N	35	34	69
		% NAF	50.7%	49.3%	100.0%
		% Género	58.3%	56.7%	57.5%
		% del total	29.2%	28.3%	57.5%
INTENSO	N	14	3	17	
	% NAF	82.4%	17.6%	100.0%	
	% Género	23.3%	5.0%	14.2%	
	% del total	11.7%	2.5%	14.2%	
Total	N	60	60	120	
	% NAF	50.0%	50.0%	100.0%	
	% Género	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	50.0%	50.0%	100.0%	

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: En la tabla N.º 2, se observa en los alumnos de 9 a 12 años de ambas escuelas de Huancayo a 22(36.7%) del total de alumnos del género femenino con un nivel de actividad física bajo, a 35(58.3%) y 34(56.7%) del total de alumnos del género masculino y femenino con un nivel de actividad física regular y 14(23.3%) del total de género masculino con un nivel de actividad física intenso.

Gráfica 2: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo - 2022.



Fuente: Elaboración Propia

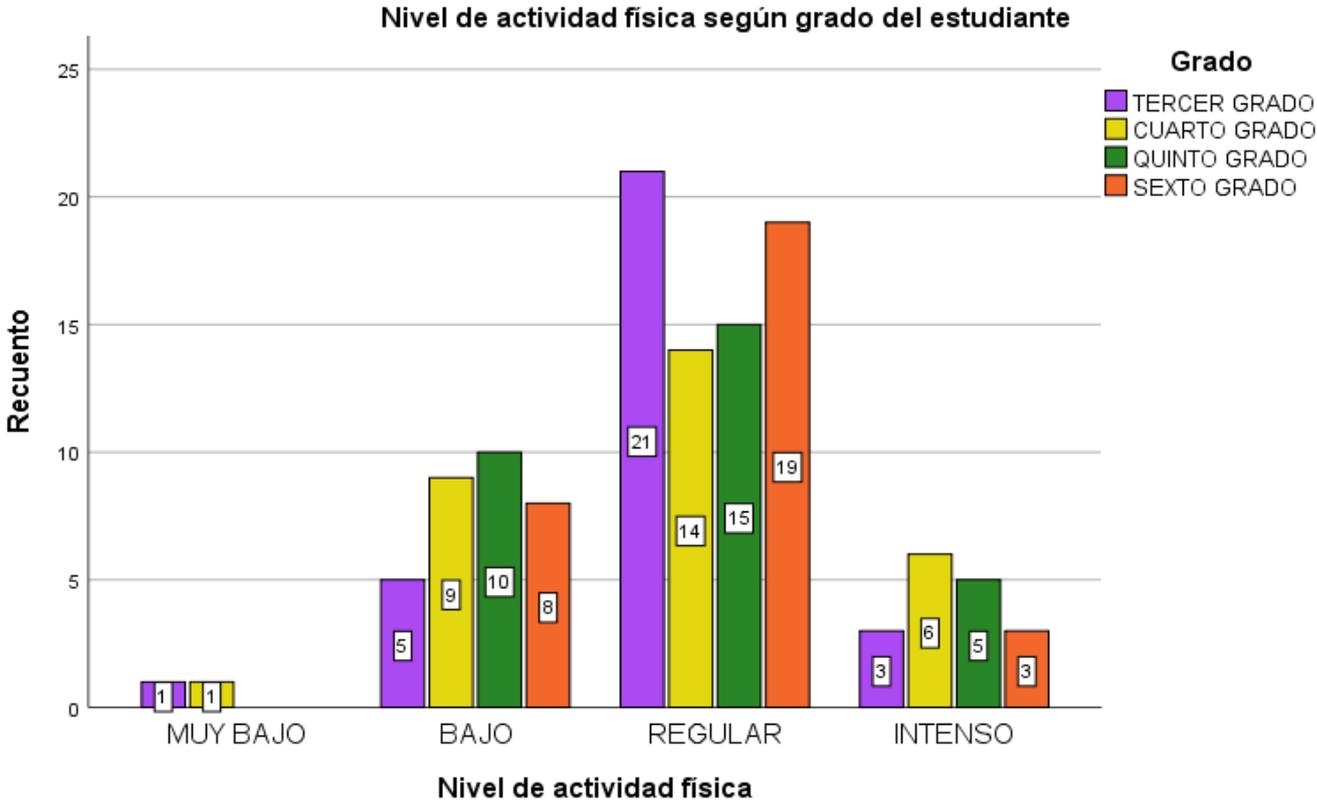
Tabla 3: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022.

		Nivel de actividad física del estudiante según el grado de estudio					Total
		GRADO					
		3RO	4TO	5TO	6TO		
Nivel de actividad física	MUY BAJO	N	1	1	0	0	2
		% NAF	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% Grado	3.3%	3.3%	0.0%	0.0%	1.7%
		% del total	0.8%	0.8%	0.0%	0.0%	1.7%
	BAJO	N	5	9	10	8	32
		% NAF	15.6%	28.1%	31.3%	25.0%	100.0%
		% Grado	16.7%	30.0%	33.3%	26.7%	26.7%
		% del total	4.2%	7.5%	8.3%	6.7%	26.7%
	REGULAR	N	21	14	15	19	69
		% NAF	30.4%	20.3%	21.7%	27.5%	100.0%
		% Grado	70.0%	46.7%	50.0%	63.3%	57.5%
		% del total	17.5%	11.7%	12.5%	15.8%	57.5%
INTENSO	N	3	6	5	3	17	
	% NAF	17.6%	35.3%	29.4%	17.6%	100.0%	
	% Grado	10.0%	20.0%	16.7%	10.0%	14.2%	
	% del total	2.5%	5.0%	4.2%	2.5%	14.2%	
Total	N	30	30	30	30	120	
	% NAF	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%	
	% Grado	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%	

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: En la tabla N.º 3, se observa en los alumnos de 9 a 12 años de ambas escuelas de Huancayo a 21(70.0%) del 3ro grado, a 14(46.7%) del 4to grado, a 15(50.0%) del 5to grado y a 19(63.3%) del 6to grado del total por grado tienen un nivel de actividad física regular y a 10(33.3%) del total del 5to grado con un nivel de actividad física bajo y 6(20.0%) del 4to grado con un nivel de actividad física intenso.

Gráfica 3: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022.



Fuente: Elaboración Propia

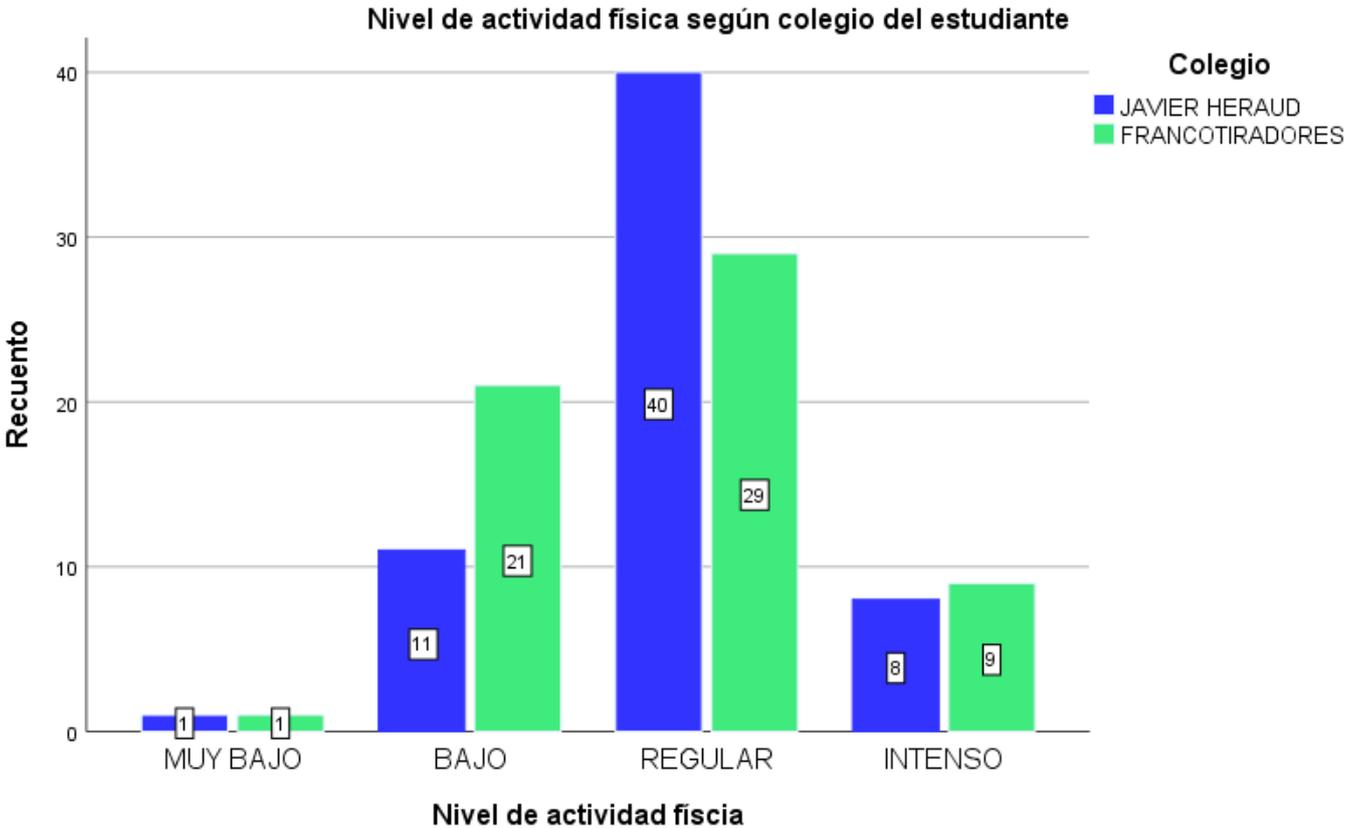
Tabla 4: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo - 2022.

		Nivel de actividad física según el colegio del estudiante			
		COLEGIO		Total	
		JAVIER HERAUD	FRANCOTI RADORES		
		Nivel de actividad física	MUY BAJO	N	1
% NAF	50.0%			50.0%	100.0%
% Colegio	1.7%			1.7%	1.7%
% del total	0.8%			0.8%	1.7%
BAJO	N		11	21	32
	% NAF		34.4%	65.6%	100.0%
	% Colegio		18.3%	35.0%	26.7%
	% del total		9.2%	17.5%	26.7%
REGULAR	N		40	29	69
	% NAF		58.0%	42.0%	100.0%
	% Colegio		66.7%	48.3%	57.5%
	% del total		33.3%	24.2%	57.5%
INTENSO	N	8	9	17	
	% NAF	47.1%	52.9%	100.0%	
	% Colegio	13.3%	15.0%	14.2%	
	% del total	6.7%	7.5%	14.2%	
Total	N	60	60	120	
	% NAF	50.0%	50.0%	100.0%	
	% del total	100.0%	100.0%	100.0%	

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: En la tabla N° 4, se observa a 40(66.7%) del total de alumnos de 9 a 12 años de la escuela estatal Javier Heraud de Huancayo con un nivel de actividad física regular, a 29(48.3%) del total de alumnos de 9 a 12 años de la escuela privada Francotiradores de Huancayo con un nivel de actividad física regular y a 21(35.0%) del total de alumnos de 9 a 12 años del colegio Francotiradores de Huancayo con un nivel de actividad física bajo.

Gráfica 4: Nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo - 2022.



Fuente: Elaboración Propia

ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

El presente trabajo tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo – 2022, siendo el motivo de dar a conocer la importancia de la actividad física sea optima en los niños de 9 a 12 años de edad de dos escuelas de Huancayo por lo que la discusión se realizara de acuerdo a los objetivos establecidos en mi investigación.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo – 2022, de acuerdo a los resultados en mi investigación se halló el 26.7% del total de niños tiene un nivel de actividad física bajo, el 57,5% del total de niños tiene un nivel de actividad física regular, de forma similar, Herrera M, Álvarez C. 2019 (10), obtuvo un nivel de actividad física de 29.4 % de infantes de nivel bajo, de forma similar a Martínez R. en el 2022 (11), obtuvo un resultado de 57.8% de los escolares presenta nivel de actividad física moderado, asimismo, Gordillo W. En el 2021 (13), encontró el 67% de estudiantes realiza intensidad media de actividad física. Por lo contrario, Jauregui M. en el 2022 (5), señala que el 80% del total de los alumnos presentan actividad física baja, asimismo, Buonocore J, Ekelund J. 2021 (9), y Berrospi D. 2022 (12), concluyen que los niños presentan un nivel de actividad física bajo, de forma similar, Villar C, Yáñez M. en el 2022 (3), obtuvo el 59.9% de ambos colegios presentaron actividad física bajo - muy bajo. Donde se evidencia que los niños no mantienen un nivel de actividad física intenso o muy intenso siendo rangos óptimos para obtener beneficios físicos y mentales. Esto surge a malos hábitos y el ocio tanto en el colegio y en la casa, asimismo, implica mantener posturas prolongadas como: mucho tiempo sentado, como las largas horas educativos dentro de las aulas de clase, los

traslados prolongados en el medio de transporte y la exposición a tiempos excesivos de tecnología, están asociados a un bajo desarrollo saludable en niños.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo – 2022, de acuerdo a los resultados de mi investigación se halló el 36.7% del total de niñas tienen un nivel de actividad física bajo, y el 58.3% y 56.7% del total de niños y niñas tienen un nivel de actividad física regular y 23.3% del total de niños con un nivel de actividad física intenso, asimismo, Herrera M, Álvarez C. en el 2019 (10), encontró que los niños presentaron un nivel de actividad física más alto en comparación con las niñas, asimismo, Villar C, Yáñez M. en el 2022 (3), halló que solo el 4% presenta niveles adecuados de actividad física, siendo los niños más activos que las niñas. Por lo contrario, Pupiales J. en el 2022 (7), obtuvo por resultado el 48.68% de las mujeres y el 47.8% de los varones tienen actividad física baja, así como el 32.89% y el 27.54% tiene actividad física moderada. Donde se evidencia que los niños realizan mayor actividad física que las niñas, urge reforzar la práctica de actividad física en los niños en forma general implementado e innovando actividades atractivas para cada niño.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo – 2022, de acuerdo a los resultados de mi investigación se halló al 70.0% del 3ro grado, al 46.7% del 4to grado, al 50.0% del 5to grado y al 63.3% del 6to grado del total por grado tienen un nivel de actividad física regular y al 33.3% del total del 5to grado con un nivel de actividad física bajo y al 20.0% del 4to grado con un nivel de actividad física intenso, por lo contrario, Pozo B. en el 2022 (6), halló en los niños de 3ro ciclo de educación primaria que existe bajo niveles de actividad física. Donde se evidencia niveles no

óptimos para los niños de cada grado de educación, se muestra la carencia de actividades imprescindibles dirigidos a cada grado de educación.

El objetivo fue determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo – 2022, de acuerdo a los resultados de mi investigación se halló al 66.7% de niños de la escuela estatal Javier Heraud de Huancayo con un nivel de actividad física regular, al 48.3% de niños de la escuela privada Francotiradores de Huancayo con un nivel de actividad física regular y al 35.0% de niños de la escuela privada Francotiradores de Huancayo con un nivel de actividad física bajo, por lo contrario, Villar C, Yáñez M. en el 2022 (3), obtuvo un resultado del 59.9% de ambos colegios presentaron actividad física bajo - muy bajo, y solo el 4% presenta niveles adecuados de actividad física. Donde se evidencia que en ambas instituciones educativas tienen un nivel de actividad física regular y bajo, mostrando carencias en el área de la educación física ya que dan mayor énfasis a otros cursos de estudio.

CONCLUSIONES

- En el presente estudio se concluye que el mayor porcentaje de los niños(as) de ambas escuelas de Huancayo se encuentran en el nivel de actividad física regular alcanzando un 57.5%.
- En el presente estudio se concluye que solo el 14.2% de los niños(as) de ambas escuelas de Huancayo se encuentra en un nivel de actividad física intenso.
- En el presente estudio se concluye que el 23.3% de niños de ambas escuelas de Huancayo tienen un nivel de actividad física intenso, haciendo referencia que significativamente los niños son más activos que las niñas.
- En el presente estudio se concluye que el 70.0% del 3ro grado, el 46.7% del 4to grado, el 50.0% del 5to grado y el 63.3% del 6to grado de niños(as) ambas escuelas de Huancayo tienen un nivel de actividad física regular.
- En el presente estudio se concluye que el 20.0% del 4to grado de niños(as) de ambas escuelas de Huancayo tienen un nivel de actividad física intenso, haciendo referencia que significativamente los niños del 4to grado tienen nivel más alto que los otros grados de estudio.
- En el presente estudio se concluye que el 33.3% del total de niños(as) del 5to grado tienen un nivel de actividad física bajo, siendo el grado de menor nivel de actividad física de las dos escuelas en conjunto.
- En el presente estudio se concluye que el 35.0% de niños(as) de la escuela privada Francotiradores tienen un nivel de actividad física bajo, lo que representa significativamente una mayor cantidad de niños que la escuela pública Javier Heraud, que obtuvo un 18,2% de nivel de actividad física bajo.

RECOMENDACIONES

- Recomendar al directivo del plantel de estudios promover la participación estudiantil y familiar en eventos educativos.
- Recomendar a los maestros actividades innovadoras haciendo de la tecnología con el fin de estimular la actividad física para obtener los grandes beneficios físicos, cognitivos y sociales.
- Recomendar a los padres de familia que inscriban a sus hijos a actividades extra curriculares en sus tiempos libres y motivar a los niños a la práctica de actividad física por lo menos 60 minutos al día principalmente en los niños con niveles no óptimos.
- Incentivar a los padres de familia que se reduzca el uso de la tecnología en sus ratos de ocio de sus hijos porque fomenta un incremento de niveles bajos de actividad física.
- Se sugiere realizar más investigaciones sobre el nivel de actividad física con otros grupos etarios.
- Se sugiere realizar más investigaciones sobre el nivel de actividad física en otros niveles de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Margarita Salazar C. Relación entre el nivel de actividad física, gasto energético e IMC en escolares rurales en situaciones de pobreza extrema durante la clase de educación física. Revista digital de educación física. 2021 dicimbre; IV(73). Conseguirlo en https://emasf.webcindario.com/Relacion_entre_el_nivel_de_actividad_fisica_gasto_energetico_e_IMC.pdf
2. Huaman Rodríguez SV. Nivel de actividad física y rendimiento académico en estudiantes de la universidad peruana los andes 2018. Tesis magistral. Huancayo : Universidad Nacional del Centro del Perú, Pos Conseguirlo en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v17n1/1659-0201-psm-17-01-001.pdf>grado de educación ; 2018.
3. Villar Chuman C, Yañez Cardenas M. Nivel de actividad física según el cuestionario de PAQ-C en niños de dos colegios de cerdado de Lima. Tesis Bachiler. Lima: Univerisdad Cayetanc heredia, Facultad de medicina; 2022. Conseguirlo en: <file:///E:/asesorada%203/antecedente%201.pdf>
4. Espinoza Valdivia L, Gonzales Coronel D. Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la Universidad Norbert Wiener. Tesis bachiller. Lima: Univerisdad Norbert Wiener, Escuela de tecnología Medica; 2019. Conseguirlo en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13053/3395/TESIS%20Espinoza%20Katherine%20-%20Gonzales%20Oscar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Jauregui Camacho M. Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID 19, Arequipa - 2022. Tesis bachiller. Arequipa: Universidad continental. Escuela de tecnología medica; 2022. Conseguirlo en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
6. Pozo Cano B. Evaluación de la actividad física y conducta sedentaria en escolares de 3ro ciclo de educación primaria. Tesis Magistral. Ecuador: Universidad de Jaén, Facultas de educación y ciencias humanidades; 2022. Conseguirlo en: <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/17801>
7. Pupiales Pupiales V. Habitos alimentarios y nivel de actividad física en adolescentes del bachillerato de la unidad educativa Luis Leoro Franco 2021. Tesis Bachiller. Ecuador: Universidad Tecnica del Norte, Facultad de ciencias de la salud; 2022. Conseguirlo en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13063>
8. Olarte Hernandez P, Noguera Machacón L, Herazo Beltran Y. Nivel de actividad física comportamiento sedentario, y sueño en la población de la primera infancia. ARÁN. 2021 Junio; VI(38). Conseguirlo en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n6/0212-1611-nh-38-6-1149.pdf>
9. Buonocore Varas P, Ekelund Kanger , Zambelli Asaldo. Niveles de actividad física y comportamiento sedentario en escolares de 10 a 14 años con TDAH durante la pandemia en la region valparaiso. Tesis de bachiller. Viña del Mar: Universidad Andres Bello, Facultad de ciencias sociales; 2021. Conseguirlo en: <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17584>
10. Herrera Monge M, Alvarez Bogantes C, Sanchez Ureña B, Herrera Gonzalez E, Villalobos Viquez G, Vargas Tenorio J. Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. Centrc Centroamericano de Poblacion. 2019 Julio - Diciembre; 17(1). Conseguirlo en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v17n1/1659-0201-psm-17-01-001.pdf>
11. Martinez Gomez R. Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria de colegio San Antonio de Huamanga 2021. Tesis magistral. Ayacucho: Universidad Cesari Vallejo, Escuela de posgrado; 2022. Conseguirlo en <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82225>

12. Berrospi Chambillo D. Dolor musculoesquelético en columna vertebral y nivel de actividad física en alumnos de nivel secundaria de la institución educativa Manuel de Mendiburu en tiempos de COVID 19 , Tacna. Tesis Bachiller. Tacna: Universidad de Tacna, Facultad de ciencias de la salud; 2022. Conseguirlo en: <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2266>
13. Gordillo Vilca. relación de la actividad física y calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación primaria en la institución educativa Talent Shool de sercado Arequipa 2019. Tesis especialidad. Arequipa: Universidad de San Agustín de Arequipa, Facultad de Salud; 2021. Conseguirlo en: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12590>
14. Paspuel Vera. Estudio de nivel de actividad física durante la época de confinamiento social de los deportistas de la disciplina de BMX RACE de la federación deportiva del Carchi. Tesis bachiller. Quito: Universidad Técnica del norte, Ciencias de la salud; 2021. Conseguirlo en <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11017/2/06%20TEF%20346%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
15. Yapó Esteban. Actividad física en la escuela de Tecnología Médica de la Facultad de medicina de la Universidad Mayor de San Marcos en el mes de diciembre 2013. Tesis bachiller. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de medicina; 2014. Conseguirlo en <http://hdl.handle.net/20.500.12672/3803>
16. Torres Luque G, Lara Sánchez , Zagalaz Sánchez L. Niveles de condición física de escolares de nivel primaria en relación al género. Nuevas tendencias en educación física deporte. 2014 Junio; II(25). Conseguirlo en : <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34468>
17. Agut Leon , Barreda Fernández , Linares Ayala N, Martínez Scrig R. Relación entre el nivel de actividad física y rendimiento académico en educación primaria. Universidad Jaume. 2013; I(13). Conseguirlo en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5194667>
18. Beltrán Salazar. Niveles de actividad física de niños y adolescentes durante las clases de educación física en tres colegios de Bogotá. Tesis Magistral. Bogotá: Colegio Nuestra Señora de Rosario, Facultad de medicina; 2016. Conseguirlo en <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12166>
19. Manchola Gonzales J, Bagur Calafat C, Girabent Farres M. Fiabilidad de la versión española del cuestionario de la actividad física PAQ-C. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte. 2017; XVII(65). Conseguirlo en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54250121009.pdf>
20. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C. Metodología de la investigación México; 2010.
21. Orosco Fabian JR, Pomosunco Huaytalla R. Elaboración de proyecto de investigación Huancayo: Corporación gráfica Palomino ; 2014.
22. Supo J. Seminario de investigación científica México; 2012.
23. Ramírez Pastore L, al e. Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio asunción. Ministerio salud pública Paraguay. 2020 febrero; I(1). Conseguirlo en: <https://doi.org/10.31698/ped.47012020003>
24. Universidad Peruana los Andes. Reglamento General de Investigación. 2019 Setiembre Conseguirlo en: <https://upla.edu.pe/nw/wp-content/uploads/2020/01/Reglamento-General-de-Investigaci%C3%B3n-2019.pdf>

Anexos

Anexo N°1: Matriz de consistencia

Título: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo- 2022? <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo- 2022? ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022? ¿Cuál es el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo - 2022? 	<p>General:</p> <p>Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C de dos escuelas de Huancayo-2022.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por el género de dos escuelas de Huancayo- 2022. Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por grado de estudio de dos escuelas de Huancayo - 2022. Determinar el nivel de actividad física en niños de 9 a 12 años de edad según el cuestionario PAQ-C por tipo de escuela de dos escuelas de Huancayo – 2022. 	<p>El presente trabajo de investigación no presenta hipótesis, porque el presente trabajo es de tipo descriptivo.</p>	<p>Método:</p> <ul style="list-style-type: none"> Científico <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: descriptivo-no experimental</p> <p>Diagrama: M ——— O</p> <p>Donde: M: Muestra O: Nivel de actividad física</p> <p>Población y muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Población: Conformada por todo el niño de 9 a 12 años de edad, matriculados en el 3ro, 4to, 5to y 6to grado, en el periodo 2022 de las dos escuelas de Huancayo en el periodo 2022. - Muestra: Conformado por 120 niños desde los 9 a 12 años de edad, siendo 60 de cada escuela de la provincia de Huancayo y que corresponden con las medidas de inclusión y exclusión. - Muestreo: censal. <p>Técnicas e instrumento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Técnicas: <ul style="list-style-type: none"> Técnica de la observación y la encuesta. Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> Cuestionario PAQ-C <p>Técnicas de procesamientos de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tabla de frecuencias Gráficos Estadísticos mediante el software SPSS versión 26 Chi cuadrado.

Anexo N°2: Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN DE VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Nivel de actividad física	Es movimiento de cuerpo provocando contracción del musculo por tal generando gasto energetico (4).	Gasto de energía por movimiento muscular activo durante la semana.	Muy baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	1 a 1.99 puntos	Ordinal	Cuestionario PAQ -C
			Baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	2 a 2.99 puntos		
			Regular	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	3 a 3.99 puntos		
			Intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	4 a 4.99 puntos		
			Muy intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana	5 puntos		

				-Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana			
VARIABLES INTERVINIENTES	DEFINICIÓN DE VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES		ESCALA	INSTRUMENTO
Genero	Condición biológica que definen al ser humano como varón y mujer	No aplica	Femenino Masculino	Característica biológica registrado en su DNI	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino 	Nominal	DNI
Grado académico	El nivel que cursa en los estudios	No aplica	3ro grado 4to grado 5to grado 6to grado	No aplica	<ul style="list-style-type: none"> • 3ro grado • 4to grado • 5to grado • 6to grado 	Ordinal	Ficha de matricula
Tipo de escuela	Las escuelas sostenidas por el estado o por los ingresos propios de la institución.	No aplica	Particular Estatad	No aplica	<ul style="list-style-type: none"> • Particular • Estatal 	Nominal	Ficha de matricula

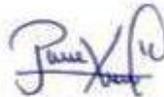
Anexo N° 3: Matriz de operacionalización del instrumento

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	Muy baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	ítem 1 ítem del 2 al 8 ítem 9	1 a 1.99 puntos	Cuestionario IPAQ -C
	baja	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	ítem 1 ítem del 2 al 8 ítem 9	2 a 2.99 puntos	
	Regular	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	ítem 1 ítem del 2 al 8 ítem 9	3 a 3.99 puntos	
	Intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	ítem 1 ítem del 2 al 8 ítem 9	4 a 4.99 puntos	
	Muy intenso	-Actividades en el transcurso de su tiempo libre -Clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana -Frecuencia de actividad física en el transcurso de los 7 días de la semana	ítem 1 ítem del 2 al 8 ítem 9	5 puntos	
Variable 1 DOLOR DORSO LUMBAR	dolor leve	Dolor de 1 a 3 en el EVA	Ítem 1, de la escala análogo visual.	1 - 3	Escala análogo visual
	dolor moderado	Dolor de 4 a 7 en el EVA	Ítem 1, de la escala análogo visual.	4 – 7	
	dolor severo	Dolor de 8 a 10 en el EVA	Ítem 1, de la escala análogo visual.	8 – 10	

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha, yo ESPINOZA ARIAS MARIA DEL ROSARIO JACQUELINE, identificado con DNI N° 74808584, Domiciliado en Calle la Unión #1348 el Tambo, estudiante o docente de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada "NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO-2022" se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 03 de Mayo del 2023



ESPINOZA ARIAS MARIA DEL ROSARIO

DNI N°74808584



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Espinoza Arias Maria del Rosario Jacqueline, identificado (a) con DNI N° 74808584 estudiante/docente/egresado la escuela profesional de Tecnología Medica, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 18 de noviembre 2022.



Apellidos y nombres: Espinoza Arias Maria del
Rosario Jacqueline
Responsable de investigación

Anexo N° 4: Instrumento de investigación y constancia de su aplicación

Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Código:

Genero:

Grado académico:

Tipo de colegio:



Quiero conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE**.

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

Actividad	No	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga					
Juegos (Ejem: Chapadas, las escondidas)					
Montar en bicicleta					
Caminata o paseo a pie					
Salir a correr al parque					
Natación					
Bailar/danza					
Gimnasia					
Fútbol					
Básquet					
Atletismo					
Artes Marciales					
Otros (menciona cuál):					

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? (Marca solo una respuesta)

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

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo? (Marca solo una respuesta)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco

- d. Correr y jugar bastante
- e. Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer? (Marca solo una respuesta)

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

5. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

- a. Ninguna
- b. 1 vez en la última semana
- c. 2-3 veces en la última semana
- d. 4 veces en la última semana
- e. 5 veces o más en la última semana

6. En los últimos 7 días, ¿cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

- a. Ninguna
- b. 1 vez en la última semana
- c. 2-3 veces en la última semana
- d. 4 veces en la última semana
- e. 5 veces o más en la última semana

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

- a. Ninguna
- b. 1 vez en la última semana
- c. 2-3 veces en la última semana
- d. 4 veces en la última semana
- e. 5 veces o más en la última semana

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

- a. Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice
- b. Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hace aeróbicos)
- c. A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- d. Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- e. Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

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

de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí No
- Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo:



Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Código: **6M3**
Genero: **M**
Grado académico: **6°**
Tipo de colegio: **P**



Quiero conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE**.

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

Actividad	NO	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga				<input checked="" type="checkbox"/>	
Juegos (Ejem: Chapadas, las escondidas)			<input checked="" type="checkbox"/>		
Montar en bicicleta			<input checked="" type="checkbox"/>		
Caminata o paseo a pie					<input checked="" type="checkbox"/>
Salir a correr al parque	<input checked="" type="checkbox"/>				
Natación	<input checked="" type="checkbox"/>				
Bailar/danza	<input checked="" type="checkbox"/>				

Gimnasia	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>
Fútbol					
Básquet			<input checked="" type="checkbox"/>		
Atletismo			<input checked="" type="checkbox"/>		
Artes Marciales	<input checked="" type="checkbox"/>				
Otros (menciona cuál):					

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? (Marca solo una respuesta)

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

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste durante el recreo? (Marca 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 ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer? (Marca 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



5. En los últimos 7 días, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca 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. En los últimos 7 días, ¿cuántos días entre las 6 p.m. y 10 p.m. jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

- Ninguna
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca 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

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

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

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

de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
Lunes					<input checked="" type="checkbox"/>
Martes				<input checked="" type="checkbox"/>	
Miércoles				<input checked="" type="checkbox"/>	
Jueves			<input checked="" type="checkbox"/>		
Viernes				<input checked="" type="checkbox"/>	
Sábado			<input checked="" type="checkbox"/>		
Domingo					<input checked="" type="checkbox"/>

10. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Si No
- Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo:



CONSTANCIA

LA SEÑORA DIRECTORA GUTIERREZ BENITEZ ANA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA 31593 JAVIER HERAUD" DE
HUANCAYO:

HACE CONSTAR

Que la joven, Espinoza Arias María del Rosario Jacqueline Identificada con DNI 74808584, ha finalizado con conformidad la aplicación de su cuestionario PAQ-C en el alumnado de 3er, 4to, 5to y 6to grado de estudio haciendo un total de 60 alumnos.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

Huancayo, 08 de diciembre del 2022



CONSTANCIA

EL DIRECTOR GARAY HUANCA CARLOS ALBERTO DEL
COMPLEJO EDUCATIVO FRANCO TIRADORES DE HUANCAYO:

HACE CONSTAR

Que la joven, Espinoza Arias María del Rosario Jacqueline Identificada con DNI 74808584, ha finalizado con conformidad la aplicación de su cuestionario PAQ-C en el alumnado de 3er, 4to, 5to y 6to grado de estudio haciendo un total de 60 alumnos.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

Huancayo, 08 de diciembre del 2022



Garay Huanca
41688852

Anexo N° 5: Confiabilidad y validez del instrumento

Descripción del instrumento

Ficha técnica de cuestionario PAQ-C	
Nombre	Cuestionario PAQ-C
Población	Todos niños de 9 a 12 años.
Autor	España: Manchola Gonzales J, Bagurt Calafat C. Aplicado en Perú y validado: Por Villar Chuman Claudia. Año: 2022
Aplicación	En forma individualizada
Tiempo de duración	15 a 20 minutos
Validez	Cuenta con validez y confiabilidad fuera de Perú como dentro del país. Para el contexto Huancayo validado por 3 jueces expertos.
Técnica	Encuesta
Alternativa de respuestas	<ul style="list-style-type: none">• Muy bajo• Bajo• Regular• Intenso• Muy intenso
Baremos	<ul style="list-style-type: none">• 1-1-99 puntos• 2-2-99 puntos• 3-3-99 puntos• 4-4-99 puntos• 5 puntos
Descripción del instrumento	Actividades en el transcurso del tiempo libre (ítem 1), clases de educación física, actividades en el transcurso y después de la escuela y fines de semana (ítem del 2 al 8) y frecuencia de actividad física durante los 7 días de la semana (ítem 9). El ítem 10 fue una pregunta para saber si hubo algún acontecimiento por la que el infante dejara de realizar actividad física en el transcurso la semana previa, pero no se toma en cuenta esta respuesta como puntaje global del cuestionario.

Confiabilidad

El instrumento PAQ-C está comprobado con un Coeficiente de Correlación Intraclase (CCI) máximo a 0.73, con un 95% en intervalo de confianza, además de una consistencia interna de 0.83. así como otro estudio de confiabilidad menciona un resultando de α de Cronbach de 0.73 y de 0.78 en dos aplicaciones consecutivas por lo que garantiza su aplicación en niños (19).



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE DATOS**

I. DATOS GENERALES

1. Apellidos y Nombres del informante: MG. Huamán Rodríguez, Sandy
2. Cargo e institución donde labora: Docente universitario
3. Título de la investigación: **"NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022"**,
Autor del instrumento: Villar Chuman, Claudia en el año: 2022

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40	BUENO 41-60	MUY BUENO 61-80	EXCELENTE 81-100
1.CLARIDAD	Esta formulado con el lenguaje apropiado				x	
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				x	
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología				x	
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica				x	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad				x	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los aspectos de estrategias				x	
7.CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos				x	
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					x
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al				x	

	propósito del diagnóstico					
10.PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito del diagnóstico				x	
11.PROMEDIO DE VALIDACIÓN					75%	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ 75.6 _____

- (x) El instrumento puede ser aplicado tal como está elaborado
 () El instrumento debe de ser mejorado antes de ser aplicado



 Mg. Sandy Huaman Rodríguez



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE DATOS

I. DATOS GENERALES

1. Apellidos y Nombres del informante: MG. Bustamante Bonilla, Susam
2. Cargo e institución donde labora: Docente universitario
3. Título de la investigación: "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022",

Autor del instrumento: Villar Chuman, Claudia en el año: 2022

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40	BUENO 41-60	MUY BUENO 61-80	EXCELENTE 81-100
1.CLARIDAD	Esta formulado con el lenguaje apropiado				70	
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				70	
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología				70	
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica				70	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad				70	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los aspectos de estrategias				70	
7.CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos				70	
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				70	

9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				70	
10.PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito del diagnóstico				70	
11.PROMEDIO DE VALIDACIÓN					70	

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 70

- El instrumento puede ser aplicado tal como está elaborado
 El instrumento debe de ser mejorado antes de ser aplicado


Mg. Betzamante Bopelia Susam
Tecnólogo Médico
CTMP: 9666



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE DATOS**

I. DATOS GENERALES

1. Apellidos y Nombres del informante: MG. Meza Vásquez, Edwin Noel
2. Cargo e institución donde labora: Docente de la UPLA
3. Título de la investigación: **"NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022"**,
Autor del instrumento: Villar Chuman, Claudia en el año: 2022

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40	BUENO 41-60	MUY BUENO 61-80	EXCELENTE 81-100
1.CLARIDAD	Esta formulado con el lenguaje apropiado					95
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables					95
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					95
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica					95
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los aspectos de estrategias					95
7.CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos					95
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					95

9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnostico					95
10.PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito del diagnostico					95
11.PROMEDIO DE VALIDACIÓN						95

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95

- (x) El instrumento puede ser aplicado tal como está elaborado
- () El instrumento debe de ser mejorado antes de ser aplicado

DIRECCION REGIONAL DE SERVICIOS DE SALUD
 DEPARTAMENTO DE CUSCO
 MEDICO TECNICO
 EDWIN NOEL MEZA VASQUEZ
 TECNICOLOGO MEDICO
 C.M.P. 0104

Anexo N° 6: La data de procesamiento de datos

	ESTUDIANTE	COLEGIO	GRADO	EDAD	GENERO	NAF
1	001E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
2	002E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
3	003E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
4	004E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
5	005E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
6	006E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	BAJO
7	007E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
8	008E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
9	009E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
10	010E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
11	011E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
12	012E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	BAJO
13	013E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
14	014E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	BAJO
15	015E	JAVIER HER..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
16	001F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	INTENSOC
17	002F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	INTENSOC
18	003F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
19	004F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
20	005F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	MUY BAJC
21	006F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
22	007F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	BAJO
23	008F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	FEMENINC	REGULAR
24	009F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
25	010F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
26	011F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
27	012F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
28	013F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	INTENSOC
29	014F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	REGULAR
30	015F	FRANCOTIR..	TERCER G..	9 años	MASCULINC	BAJO
31	001E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINC	REGULAR
32	002E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINC	BAJO
33	003E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINC	REGULAR
34	004E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINC	REGULAR

	ESTUDIANTE	COLEGIO	GRADO	EDAD	GENERO	NAF
35	005E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	REGULAR
36	006E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	BAJO
37	007E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	MUY BAJO
38	008E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	INTENSIVO
39	009E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	BAJO
40	010E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	INTENSIVO
41	011E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	INTENSIVO
42	012E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	INTENSIVO
43	013E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
44	014E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
45	015E	JAVIER HER..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
46	001F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	REGULAR
47	002F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	BAJO
48	003F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	BAJO
49	004F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	BAJO
50	005F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
51	006F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	INTENSIVO
52	007F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
53	008F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	REGULAR
54	009F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	INTENSIVO
55	010F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	REGULAR
56	011F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	BAJO
57	012F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	MASCULINO	BAJO
58	013F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	REGULAR
59	014F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	BAJO
60	015F	FRANCOTIR..	CUARTO G..	10 años	FEMENINO	REGULAR
61	001E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
62	002E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	INTENSIVO
63	003E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
64	004E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	INTENSIVO
65	005E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	BAJO
66	006E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
67	007E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
68	008E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR

	ESTUDIANTE	COLEGIO	GRADO	EDAD	GENERO	NAF
69	009E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
70	010E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
71	011E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
72	012E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
73	013E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
74	014E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
75	015E	JAVIER HER..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
76	001F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	BAJO
77	002F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
78	003F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
79	004F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
80	005F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
81	006F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
82	007F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	REGULAR
83	008F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	FEMENINO	BAJO
84	009F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	BAJO
85	010F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
86	011F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	INTENSIVO
87	012F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
88	013F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	INTENSIVO
89	014F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	REGULAR
90	015F	FRANCOTIR..	QUINTO G..	11 años	MASCULINO	INTENSIVO
91	001E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	INTENSIVO
92	002E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
93	003E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
94	004E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
95	005E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	INTENSIVO
96	006E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
97	007E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
98	008E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
99	009E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
100	010E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
101	011E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
102	012E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR

	ESTUDIANTE	COLEGIO	GRADO	EDAD	GENERO	NAF
103	013E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
104	014E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
105	015E	JAVIER HER..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
106	001F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
107	002F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
108	003F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
109	004F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
110	005F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
111	006F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
112	007F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
113	008F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	INTENSO
114	009F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	REGULAR
115	010F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	MASCULINO	BAJO
116	011F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
117	012F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	REGULAR
118	013F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
119	014F	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO
120	015E	FRANCOTIR..	SEXTO GR.	12 años	FEMENINO	BAJO

Anexo N° 7: Asentimiento y Consentimiento informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ASENTIMIENTO INFORMADO

Institución Educativa:

Investigador: Espinoza Arias María del Rosario Jacqueline

Título: “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022”

Objetivo de investigación:

Estoy convocando a escolares a participar en mi investigación con el objetivo de determinar el nivel de actividad física en los niños de 9 a 12 años de 3ro, 4to, 5to y 6to grado de educación primaria.

Procedimientos:

El colegio, el padre y/o apoderado y el escolar acepta participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. El 11 de diciembre la investigadora se presentará en la institución Educativa, y hará la entrega de las fichas de consentimiento a cada escolar para que sus padres y/o apoderado se le informe a detalle los procedimientos.
2. El 13 de diciembre la investigadora recogerá los consentimientos y se procederá al desarrollo de los cuestionarios. Se solicitará rellenar el cuestionario de actividad física PAQ-C que consta de 10 preguntas para marcar, que trata de las actividades físicas, frecuencia e intensidad que realizo los últimos 7 días en la institución educativa, en el receso y durante las clases y su tiempo libre. La encuesta dura una duración 15 a 20 minutos aproximadamente.
3. Posterior al término del desarrollo del cuestionario se dará una charla informativa de la Actividad física.

Riesgos:

No hay riesgo alguno, el cuestionario es rápido y sencillo.

Beneficios:

Los escolares recibirán una charla informativa sobre de la importancia de la actividad física. Asimismo, los resultados obtenidos se le detallara por correo electrónico o mensaje de texto solo a los tutores de los encuestados.

Costos e incentivos:

La institución ni los padres no tienen que abonar por las encuestas. De igual forma, no percibirán un incentivo económico ni de otra índole, El encuestado recibirá una merienda por el tiempo empleado.

Confidencialidad:

La encuesta será anónima, guardare con códigos la información. Los resultados no serán visto ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Derechos del individuo:

Si el padre y/o el apoderado decide que el escolar no participe, podrá retirarse de este estudio sin daño alguno. Si tiene preguntas preguntar o llamar por Srta. Maria Espinoza al tel. 998222453.

¿Tienes alguna pregunta?

(SI)

(NO)

.....
.....
.....



INVESTIGADOR

Apellidos y nombres: Espinoza Arias, Maria del Rosario
Jacqueline
D.N.I. N° 74808584
N° de teléfono/celular: 998222453



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos de la investigación "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022" mediante la firma de este documento acepto que mi hijo(a) participe voluntariamente en la investigación conducido por la responsable: "Espinoza Arias Maria del Rosario Jacqueline"

Se me ha avisado que la participación es totalmente libre y voluntaria. Asimismo, que los resultados son confidenciales; y se me ha informado que se resguardará la identidad en la obtención, elaboración y divulgación de los resultados obtenidos.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las dudas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán aclarado.

Huancayo, de 2022.



.....
(PARTICIPANTE)(APODERADO)

Apellidos y nombres:

Nº DNI:

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Espinoza Arias, Maria
D.N.I. Nº 74808584
Nº de teléfono/celular: 998222453
Email : eamarojac@gmail.com

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Huaroc Esteban. Jack
D.N.I. Nº 43792162
Nº de teléfono/celular: 954953645
Email : j.huaroc@upla.edu.pe

CONSENTIMIENTO INFORMADO RELLENADO



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos de la investigación "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS ESCUELAS DE HUANCAYO – 2022" mediante la firma de este documento acepto que mi hijo(a) participe voluntariamente en la investigación conducido por la responsable: "Espinoza Arias María del Rosario Jacqueline"

Se me ha avisado que la participación es totalmente libre y voluntaria. Asimismo, que los resultados son confidenciales; y se me ha informado que se resguardará la identidad en la obtención, elaboración y divulgación de los resultados obtenidos.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las dudas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán aclarado.

Huancayo, Martes 13 de 12 de 2022.



(PARTICIPANTE)(APODERADO)

Apellidos y nombres:

Nº DNI:

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Espinoza Arias, Maria
D.N.I. Nº 74808584
Nº de teléfono/celular: 998222453
Email : amarojac@gmail.com

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Huaroc Esteban, Jack
D.N.I. Nº 43792162
Nº de teléfono/celular: 954953645
Email : j.huaroc@upla.edu.pe

Anexo N° 8: Fotos de la aplicación del instrumento



Fotografía 1 Dando instrucciones a 3° grado de la escuela Javier Heraud



Fotografía 2 Dando instrucciones a 4° grado de la escuela Javier Heraud



Fotografía 3 Dando instrucciones a 5° grado de la escuela Javier Heraud



Fotografía 4 Dando instrucciones a 6° grado de la escuela Javier Heraud



Fotografía 5 Dando instrucciones a 3° grado de la escuela Francotiradores



Fotografía 6 Dando instrucciones a 4° grado de la escuela Francotiradores



Fotografía 7 Dando instrucciones a 5° grado de la escuela Francotiradores



Fotografía 8 Dando instrucciones a 6° grado de la escuela Francotiradores