



# **Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación  
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Actividad física y obesidad en estudiantes del sexto grado de primaria de la  
Institución Educativa “Mercedes Indacochea Lozano” N° 20827**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y  
Deportes**

**Autor**

**Alexander Junior Villanueva Sifuentes**

**Asesora**

**Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo**

**Huacho – Perú**

**2024**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales.

**Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

### Facultad de Educación

### Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

### INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Alexander Junior Villanueva Sifuentes	72196029	05/04/2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	0000-0002-0477-4068
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	0000-0001-5132-3916
M(o). Sergio Rafael Mazuelos Cardoza	15721713	0000-0002-7914-9208
M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-2540-0233

# ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MERCEDES INDACOCHEA LOZANO” N° 20827

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>20%</b>	<b>19%</b>	<b>2%</b>	<b>9%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to TecnoCampus</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uho.edu.cu</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>www.rehueong.com.ar</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

## **DEDICATORIA**

Quiero expresar mi agradecimiento a mis seres queridos, quienes son el sostén moral fundamental y la fuente inagotable de fortaleza que impulsa mi camino.

## **AGRADECIMIENTO**

Extendiendo mi gratitud a todos los maestros de Educación Física por su dedicación y su valioso conocimiento.

## INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xii
<b>CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema .....	2
1.2.1. Problema general .....	2
1.2.2. Problemas específicos .....	2
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1 Objetivo general .....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
<b>CAPITULO II. MARCO TEORICO</b> .....	5
2.1. Antecedentes de la investigación.....	5
2.1.1. Investigaciones internacionales .....	5
2.1.2. Investigaciones nacionales .....	6
2.2. Bases teóricas.....	8
2.3. Bases Filosóficas .....	15
2.4. Definición de términos básicos. ....	15
2.5. Hipótesis de investigación.....	16
2.5.1. Hipótesis general.....	16
2.5.2. Hipótesis específica .....	16
2.6. Operacionalización de las variables .....	17
<b>CAPITULO III. METODOLOGÍA</b> .....	18
3.1. Diseño metodológico .....	18
3.2 Población y Muestra.....	18
3.2.1. Población.....	18

3.2.2. Muestra .....	18
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	19
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	19
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	21
<b>4.1 Análisis de resultados.....</b>	<b>21</b>
<b>4.2 Contrastación de hipótesis.....</b>	<b>24</b>
CAPITULO V. DISCUSIÓN .....	27
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	29
<b>6.1. Conclusiones.....</b>	<b>29</b>
<b>6.2. Recomendaciones.....</b>	<b>29</b>
CAPITULO V. REFERENCIAS.....	31
5.1. Fuentes bibliográficas .....	31

**INDICE DE TABLA**

Tabla 1.....	21
Tabla 2.....	21
Tabla 3.....	22
Tabla 4.....	23
Tabla 5.....	24
Tabla 6.....	25
Tabla 7.....	25
Tabla 8.....	26

**INDICE DE FIGURA**

<i>Figura 1</i> .....	21
<i>Figura 2</i> .....	22
<i>Figura 3</i> .....	23
<i>Figura 4</i> .....	24

## RESUMEN

La tesis “Actividad física y obesidad en estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 20827” planteó identificar la relación entre la actividad física y obesidad en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827. Aplicó el método cuantitativo, correlacional, no experimental. Constituyendo a 19 escolares para que se le aplique la encuesta a través del cuestionario como instrumento. Los resultados mostraron El 55% a veces una actividad física, mientras que el 35% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad. El 46% a veces actitudes hacia la obesidad, mientras que el 44% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad. Concluyendo una fuerte correlación positiva de la Actividad física y Actitud hacia la obesidad en educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente ( $r$ ) de 0,740, con un valor de  $p$  (0,000) siendo menor al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), sugiriendo una compensación buena.

**Palabras clave:** Actividad física, obesidad, educandos

## ABSTRACT

The thesis “Physical activity and obesity in sixth grade students of the educational institution No. 20827” proposed to identify the relationship that exists between physical activity and obesity in 6th grade students of the I.E. No. 20827. The quantitative, correlational, non-experimental method was applied. Constituting 19 schoolchildren to apply the survey through the questionnaire as an instrument. The results showed 55% sometimes do physical activity, while 35% always do it and 10% do not do this activity. 46% sometimes have attitudes towards obesity, while 44% always do it and 10% do not do this activity. Concluding a strong positive correlation of Physical Activity and Attitude towards obesity in sixth grade student of the I.E. No. 20827. This is evidenced by a coefficient ( $r$ ) of 0.740, with a  $p$  value (0.000) that is less than the level of significance ( $\alpha = 0.05$ ), suggesting good compensation

**Keywords:** Physical activity, obesity. students

## INTRODUCCIÓN

La relevancia de fomentar la actividad física y combatir la obesidad en educandos de primaria es esencial para su desarrollo integral y bienestar a largo plazo. Esta premisa se refleja en la necesidad de mantener una rutina regular de actividad física, crucial para mantener un peso saludable y prevenir la obesidad. Los escolares que participan en actividades físicas tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud relacionados con el sobrepeso, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, la práctica regular de actividades físicas contribuye al desarrollo motor de los niños, mejorando aspectos como la coordinación, la fuerza de los músculos, la resistencia y otras habilidades motoras fundamentales. Estos beneficios influyen positivamente en su capacidad para participar en diversas acciones físicas deportivas.

La estructura de la tesis se compone:

El Capítulo I representa el Problema de Investigación, delineando las características socioculturales, el contexto de desarrollo, el análisis de la práctica pedagógica, así como la justificación, formulándose los problemas y los objetivos.

El capítulo II describe el marco teórico, incluyendo antecedentes y bases filosóficas.

El Capítulo III, se aborda la metodología, que incluye los tipos de investigación, las técnicas e instrumentos que sirvieron para recoger datos, así como técnicas de análisis e interpretación de los efectos.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos.

El Capítulo V incluye la discusión, seguida de las conclusiones y referencias.

# CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad resulta evidente cómo los hábitos de vida de nuestros niños y jóvenes han experimentado un cambio significativo. Una gran parte de su tiempo se consume en actividades sedentarias, ya sea asistiendo a clases sentados o dedicando horas frente a pantallas de ordenadores, inmersos en tareas educativas o involucrados en sesiones de entretenimiento digital. Un fenómeno destacado en este panorama es el imparable avance tecnológico, que se manifiesta de manera especialmente prominente en el ámbito de los dispositivos móviles. Estos dispositivos han penetrado en la vida cotidiana, afectando no solo a la población adulta, sino también ejerciendo una influencia cada vez más profunda en niños y adolescentes.

En este sentido, se ha observado una creciente adicción de los más jóvenes a los videojuegos, lo que puede manifestarse en comportamientos hiperactivos y una marcada falta de tolerancia hacia la actividad física. La preocupación se intensifica cuando se suma a este panorama la constatación de que sus hábitos alimenticios distan de ser saludables. En consecuencia, no debería sorprendernos la presencia de problemas de salud en la infancia, tales como la obesidad y otras afecciones relacionadas.

La obesidad en la infancia es precursora de afecciones como la diabetes tipo 2, así como de la estigmatización y la depresión. Además, constituye un indicativo significativo de la probabilidad de sufrir obesidad y patologías crónicas en la edad adulta, incluyendo hipertensión, trastornos cardiovasculares y algunos cánceres. (Unicef, 2014). A nivel del mundo más de 4 millones de individuos tienen problemas de salud a causa del sobrepeso. Las cifras de sobrepeso y obesidad en menores y adultos continúan en ascenso. Desde 1975 hasta 2016, la dominancia de sobrepeso u obesidad en menores y adolescentes de entre 5 y 19 años aumentó del 4% al 18%. (OMS, 2017). Las investigaciones a nivel internacional han demostrado consistentemente que la falta de actividad física está fuertemente vinculada con un aumento en la incidencia de la obesidad. Esto se debe, en parte, a que la actividad física regular ayude a mantener un equilibrio adecuado entre el consumo de calorías y su quema, lo que a su vez influye en el control del peso corporal. Además, el ejercicio regular tiene un

impacto positivo en la regulación de hormonas clave relacionada con el apetito y el metabolismo, lo que contribuye a la prevención del aumento de peso.

Según investigaciones tanto a nivel internacional como nacional, los expertos en el campo de la salud sostienen de manera contundente que las acciones físicas desempeñan un papel primordial en el fomento y mantenimiento de un estado óptimo de bienestar, contribuyendo de manera significativa en la lucha contra la creciente epidemia de obesidad que ha afectado a la población mundial. Los resultados de estos estudios respaldan de manera concluyente la relevancia de la actividad física como un aspecto esencial de un estilo de vida sano y la estrategia principal para contrarrestar los efectos perjudiciales de la obesidad en la salud humana.

El presente estudio surge como una respuesta imperante ante el incremento preocupante por la salud infantil en la sociedad actual. Su propósito fundamental radica en investigar y establecer posibles relaciones entre la actividad física de los educandos de nivel primaria y la incidencia de la obesidad en este grupo demográfico de la institución educativa N° 20827, el cual busca arrojar luz en la calidad de la acción física en los educandos de primaria, analizando si existe una conexión significativa entre la falta de ejercicio y el aumento de la obesidad en este grupo.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y obesidad en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la preferencia a una rutina saludable en discentes de 6to grado de la I.E. N° 20827?

¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la preocupación ante un sobrepeso en discentes de 6to grado de la I.E. N° 20827?

¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la voluntad para vivir saludable en discentes de 6to grado de la I.E. N° 20827?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Identificar la relación existente de la actividad física y obesidad en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar la relación existente de la actividad física y la preferencia a una rutina saludable en discentes de 6to grado de la I.E. N° 20827.

Identificar la relación existente de la actividad física y la preocupación ante un sobrepeso en discentes de 6to grado de la I.E.N° 20827.

Identificar la relación existente de la actividad física y la voluntad para vivir saludable en discentes de 6to grado de la I.E.N° 20827.

### **1.4. Justificación**

#### **Justificación teórica**

Tuvo un proceso sistemático que se justifica por el interés de identificar si la obesidad y la actividad física se relacionan, además de su importancia de prevenir la obesidad, pues los ejercicios físicos tiene numerosos beneficios para la salud en general. Reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las que desencadenan en cardiovasculares y algunos relacionados al cáncer. También mejora la salud mental, fortalece los huesos y los músculos, y mejora la calidad de vida en general. Las teorías que sustentan servirán de apoyo a futuras investigaciones.

## **Justificación práctica**

La obesidad es un problema en la salud de las personas que deben ser visto con mucho interés en la sociedad actual, y las actividades físicas tienen un papel primordial en su prevención y tratamiento. Los resultados del estudio ayudarán a la prevención y control de la obesidad en numerosos problemas en la salud del individuo, como padecimientos cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades articulares y más. De la misma manera ayudará a la comunidad educativa a comprender sobre la importancia de la actividad física y sobre quemar calorías y conservar un equilibrio energético pertinente, lo que es esencial para prevenir el aumento de peso y combatir la obesidad.

### **1.5. Delimitaciones del estudio**

#### **Delimitación Temporal**

Se ubicó en los últimos meses del año 2022.

#### **Delimitación Espacial**

El espacio de estudio estuvo en los ambientes del colegio N° 20820.

#### **Delimitación Social**

Tuvo como parte de la pesquisa a educandos del colegio N° 20820.

### **1.6. Viabilidad del estudio**

Proyecta los términos siguientes para desarrollarlo:

Cuenta dos tipos de material bibliográfico: general y especializado. La investigación no tiene impacto en el medio ambiente. Cuenta con instrumentos validados para recopilar información y datos. Los asesores provienen de áreas estadísticas, tecnológicas y metodológicas. El desarrollo del estudio se financia de forma autónoma por parte de los autores.

## CAPITULO II. MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Moreta (2021) “La Actividad Física y la Obesidad”. El propósito de este estudio fue determinar la relación entre la actividad física y la obesidad en los educandos de la Unidad Educativa 17 de Abril. Para lograr esto, se adoptó un enfoque cuantitativo utilizando un diseño no experimental de modalidad básica con un alcance correlacional y un enfoque de campo con un diseño transversal. El estudio se basó en el método analítico para respaldar la fundamentación teórica, el método deductivo para obtener resultados y se empleó el método descriptivo para extraer conclusiones. La recopilación de datos se hizo posible mediante dos instrumentos: el cuestionario PAQ-A y el Índice de Masa Corporal (IMC). Estos instrumentos se administraron a 124 alumnos de la institución utilizando la plataforma Google Forms. Una vez que se obtuvieron los datos, se procedió a verificar la hipótesis planteada. Por último, se resaltan las conclusiones más significativas y las recomendaciones derivadas de los hallazgos obtenidos en el estudio.

Crisostomo; Mardones y Yañez (2021) ejecutó la investigación de Ejercicio físico realizado por educandos de 8° básico y 3° medio del Colegio Salesianos de Concepción en modalidad de clases a distancia en pandemia. El propósito y la meta de esta pesquisa consisten en seleccionar información que respalde las conclusiones, así como en examinar los datos resultantes de una encuesta validada que se centra en caracterizar los ejercicios físicos realizada por adolescentes de edades comprendidas entre trece y dieciséis años. Estos adolescentes pertenecen a los cursos de octavo y tercer año medio en el establecimiento educativo "Colegio Salesianos" ubicado en el área del Gran Concepción. El estudio está siendo llevado a cabo bajo el contexto actual de confinamiento debido a la pandemia que afecta a nivel global. A lo largo de los últimos meses, todos han tenido que adecuarse y encontrar formas de mantenerse mental y físicamente saludables. Por esta razón, además de la información recopilada, se emplearán fundamentos que respalden el valor y la relevancia de la actividad física. Esto implica considerar los beneficios que conlleva y las posibles consecuencias que podrían surgir en caso de su ausencia. El objetivo último es fomentar un

estilo de vida más saludable y mejorar la capacidad para afrontar los desafíos que plantea la situación actual a nivel global.

Espín (2023) “El estilo de vida y su relación con la obesidad”. El propósito fue investigar la asociación entre el estilo de vida y la obesidad, utilizando un enfoque cuantitativo. Para llevar a cabo esto, se manejó el diseño no experimental de naturaleza transversal con un enfoque de correlación. La muestra consistió en 229 participantes, quienes completaron el cuestionario de estilos de vida II de la Universidad de Nebraska. Además, se calculó el (IMC) a partir de la información proporcionada en el cuestionario sociodemográfico que alcanzó la altura y el peso. En términos de los resultados obtenidos, es relevante destacar que del grupo analizado, el 61,6% tenía sobrepeso y el 12,7% presentaba obesidad. Se descubrió que el 50,7% rara vez se involucraba en comportamientos saludables, mientras que el 49,3% solo lo hacía ocasionalmente. Asimismo, se identificó que el 69,9% llevaba un modo de vida predominantemente sedentario. En relación a la conexión entre las variables, el análisis de la prueba de Chi reveló una relación significativa entre el estilo de vida y los niveles de obesidad, con un nivel de significancia del 5%. Esto sugiere que existe una dependencia entre ambas variables. En última instancia, se concluyó que la forma de vida caracterizados por la inactividad física y hábitos poco saludables son factores de riesgo clave en el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

León (2021) “Nivel de actividad física y obesidad en niños de 6 a 10 años del distrito de Tirapata”. El objetivo primordial fue valorar la actividad física con la prevalencia de obesidad en educandos de 6 a 10 años. Para este propósito, se optó por un enfoque cuantitativo y se efectuó un diseño de investigación descriptivo correlacional transversal. La población bajo estudio consistió en 171 niños y niñas que asisten a instituciones educativas en el área. Para recolectar la información necesaria, se emplearon diferentes instrumentos como el cuestionario de actividad física para evaluar los niveles de ejercicio físico, y se realizaron mediciones de peso y estatura mediante una báscula electrónica y un tallímetro respectivamente. Estas mediciones permitieron calcular el índice de masa corporal. La evaluación global involucró el cálculo del IMC utilizando la relación entre el peso y la talla, y se comparó con tablas de reseña específicas para escolares de la edad en estudio para determinar si el niño estaba en una categoría de delgado, peso normal, sobrepeso u obesidad.

Para evaluar la actividad física, se implementó un cuestionario llamado PAQ-C, que tenía el fin de entender la actividad física habitual de los niños durante la semana previa. Los resultados más destacados de la investigación son los siguientes: un 1.8 % de los niños exhibieron un grado de actividad física muy bajo, mientras que el 18.7 % presentó un nivel bajo; el 38.6 % mostró un nivel moderado y un 40.9 % demostró un grado de actividad física alto. En cuanto a la prevalencia de obesidad, se encontró que un 5.3 % de los niños estaban en la categoría de delgadez, un 66.7 % tenían un peso normal, el 19.3 % tenían sobrepeso y un 8.8 % tenían obesidad. A partir de los resultados obtenidos, se llegó a la concluir la relación inversa entre los niveles de actividad física y la prevalencia de obesidad. En otras palabras, se observa que los niños con mayores niveles de actividad física tienden a presentar menores tasas de obesidad.

Ariste y Caro (2018) “La relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de sexto grado de primaria de la institución educativa 30129 Micaela Bastidas, Tambo Huancayo, durante el año 2018”. El propósito principal fue investigar la asociación de la actividad física y el IMC en los educandos de 6to de primaria. Emplearon el enfoque hipotético deductivo, no experimental, correlacional, basado en enfoque cuantitativo y se aplicó a la muestra de 75 educandos. Para recoger datos en los ejercicios físicos, utilizamos el cuestionario PAQ-C. Nuestros resultados indican que hay una asociación débil de la actividad física en el tiempo libre con índice de masa corporal. Se analizó los datos obtenidos con el método de investigación, encontramos un coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) de 0.202, con un valor p de 0.683. Este valor tiene un alto grado al de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ). Esto sugiere que los estudiantes participan en una cantidad muy limitada de actividad física durante su tiempo libre y, de manera similar, presentan una masa corporal que indica que es de grado II.

Rodriguez (2017) “Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016”. Propósito: Investigar la correlación de la actividad física y el sobrepeso en alumnos de primaria. Metodología: Se administró un cuestionario denominado INTA referente a la actividad física a los padres y se realizó una medición antropométrica que completó el procesamiento del nivel de masa corporal utilizando tablas de la OMS en escolares. Resultados: Se produjo un total de 282 niños, compuesto por 56,38% varones y 43,62% mujeres, con una mayor concentración de edades entre 10 y 11 años (39,01%). Los

resultados expusieron que el 4,61% de los escolares presentaban bajo peso, el 68,44% tenía normal en su proceso nutricional, el 22,34% presentaba sobrepeso y el 4,61% obesidad. Conclusión: Se identificó una prevalencia elevada de sobrepeso y obesidad en los menores evaluados, a pesar de que los niveles de actividad física fueron en su mayoría regulares. No existió asociación significativa de la actividad física y la obesidad, aunque se encontró una relación débil pero positiva entre los porcentajes de la primera variable sobre los índices de masa corporal.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Actividad física**

#### **2.2.1.1. Definición**

La actividad física implica cualquier movimiento del cuerpo que se lleve a cabo durante un período específico, incrementando la intensidad del trabajo corporal más allá de lo habitual. Este aumento en la actividad conlleva un incremento en el consumo de energía y en el metabolismo. (Delgado, 2012, pág. 4)

La OMS (2022) lo refiere como cualquier movimiento generado por los músculos esqueléticos que conlleva a un gasto energético. Esto incluye movimientos realizados en momentos de ocio, los desplazamientos a diversos lugares, así como aquellos movimientos efectuados como parte de las labores laborales de un individuo. La OMS realiza una definición clara y concisa de lo que constituye la actividad física. Destaca la importancia de cualquier forma de movimiento, ya sea en el contexto del trabajo o durante el tiempo libre, como parte de estilo de su vida activo y saludable. Además, subraya la relación entre las actividades físicas y el gasto energético, lo que es fundamental para comprender su impacto en la salud y el bienestar.

También es definido como el movimiento corporal voluntario que implica contracción muscular y un consumo de energía superior al del estado de reposo. Es considerada un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, influenciado por factores biológicos, psicológicos y socioculturales, que genera beneficios para la salud. (Gonzales, 2003)

Es cualquier actividad que una persona realiza a lo largo de las 24 horas del día, excepto durante el sueño o el descanso. Por lo tanto, podemos identificar dos tipos principales: aquellas necesarias para mantener la vida y aquellas dirigidas al entretenimiento, las relaciones sociales, la mejora de la salud o la forma física, e incluso la competición. (Guillen del castillo & Linares, 2002, pág. 4)

En conclusión, la actividad física es un conjunto de movimientos voluntarios que requiere energía, beneficia la salud y se encuentra en todas las acciones diarias, excepto el descanso. Incluye actividades esenciales y recreativas, relacionadas con la salud y la competencia.

### 2.2.1.2. Dimensiones de los ejercicios físicos

- **Actividad física vigorosa:** se clasifican como ejercicios vigorosos: correr, andar en bicicleta a alta velocidad, ejercicios aeróbicos, nadar a un ritmo rápido, participar en deportes y juegos competitivos (como juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey y baloncesto), realizar trabajos intensos. con pala o cavar zanjas, así como mover cargas pesadas. (Surco, 2018, pág. 26).

La actividad física vigorosa es un tipo de ejercicio que requiere un alto nivel de esfuerzo y provoca un aumento significativo de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Este tipo de actividad también se conoce como ejercicio de alta intensidad e implica actividades que te hacen respirar fuerte y rápido, con un aumento significativo de tu frecuencia cardíaca. Según el Servicio Nacional de Salud (NHS) del Reino Unido, la sensación de calor es bastante fuerte y no se puede mantener una conversación sin hacer una pausa para recuperar el aliento. Los beneficios de este tipo de ejercicio incluyen mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la densidad ósea y mantener un peso corporal saludable.

- **Actividad física moderada:** La actividad física moderada se refiere a cualquier tipo de actividad física que requiera una cantidad moderada de esfuerzo y provoque un aumento notable de la frecuencia cardíaca. Los ejemplos de actividad física moderada incluyen caminar a paso ligero, bailar, hacer jardinería, realizar tareas domésticas y practicar deportes o juegos con niños. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deben aspirar a realizar al menos 150

minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana para mantener una buena salud. Algunas de las actividades que podemos observar incluyen caminar a paso lento, bailar, realizar tareas domésticas, cazar y recolectar plantas, participar activamente en juegos y deportes con niños, pasear con animales domésticos, realizar trabajos de construcción generales, entre otras.”. (Surco, 2018, pág. 26)

### **2.2.1.3. Beneficios**

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de los escolares. A medida que la sociedad moderna ha llevado a un estilo de vida más sedentario, es esencial destacar los beneficios que la actividad física aporta a los niños y adolescentes. Aquí hay una serie de ventajas significativas:

- **Salud cardiovascular:** La actividad física regular contribuye a fortalecer el corazón y los pulmones, mejorando la circulación sanguínea y reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares a edades posteriores. Además, ayuda a mantener un peso saludable, reduciendo la posibilidad de desarrollar problemas de obesidad.
- **Desarrollo muscular y óseo:** La actividad física estimula el crecimiento y fortalecimiento de los músculos y huesos. Durante la infancia y la adolescencia, esta etapa es crucial para el desarrollo óseo, y los ejercicios físicos adecuados puede ayudar a prevenir problemas como la osteoporosis en la adultez.
- **Control del estrés y la ansiedad:** La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés y la ansiedad. Los escolares que participan en actividades físicas regulares suelen experimentar mejoras en su estado de ánimo y capacidad para manejar las tensiones emocionales.
- **Rendimiento académico:** Existe una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento escolar. El ejercicio regular aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que favorece la concentración, la memoria y la capacidad de resolución de problemas. Además, las habilidades de organización y gestión del tiempo necesarias para equilibrar las actividades físicas y académicas pueden ser transferibles al ámbito escolar.
- **Desarrollo cognitivo:** La actividad física estimula el desarrollo cognitivo al promover la neuroplasticidad, la formación de nuevas conexiones neuronales y habilidades

motoras y cognitivas. Juegos y deportes que requieren estrategia y toma de decisiones pueden potenciar estas habilidades.

- Fomento de hábitos saludables: Iniciar a los escolares en la actividad física promueve la adopción de hábitos saludables a lo largo de sus vidas. Aprenden desde temprano sobre la importancia del movimiento y el ejercicio regular, lo que puede prevenir problemas de salud relacionados con la inactividad en la adultez.
- Socialización y trabajo en equipo: Participar en actividades físicas en grupo, como deportes y juegos, fomenta la socialización y el trabajo en equipo. Los escolares aprenden a comunicarse, a respetar reglas y a cooperar para lograr objetivos comunes.
- Desarrollo motor: En edades tempranas, la actividad física es crucial para el desarrollo motor adecuado. A través del juego y el ejercicio, los niños mejoran su coordinación, equilibrio y habilidades motoras finas y gruesas.
- Prevención de enfermedades a largo plazo: Iniciar un estilo de vida activo desde la infancia puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

La actividad física en escolares ofrece una amplia gama de beneficios, que van desde la salud física y mental hasta el desarrollo cognitivo y social. Fomentar hábitos de actividad física desde una edad temprana es esencial para sentar las bases de un estilos saludables y equilibrado a lo largo de toda la vida.

#### **2.2.1.4. Recomendaciones en escolares**

A continuación se muestran recomendaciones para la actividad física en las escuelas:

Preescolares de 3 a 5 años: Durante esta etapa, se recomienda fomentar el juego libre y divertido, sin estructuras rígidas ni instrucciones complicadas. Actividades simples como correr, nadar y hacer volteretas son ideales. Además, pueden participar en caminatas cortas con otros miembros de la familia para estimular su desarrollo físico.

Escolares de 6 a 9 años: En este rango de edad, los niños mejoran sus habilidades motoras y de equilibrio, lo que les permite participar en deportes organizados como el fútbol. Sin embargo, se sugiere que se enfoquen más en

la diversión y el disfrute del juego que en la competencia, manteniendo reglas flexibles.

Escolares de 10 a 12 años: A medida que los niños alcanzan esta etapa, su capacidad para procesar instrucciones verbales y asimilar información aumenta. Esto les permite involucrarse en deportes más complejos como el baloncesto o el rugby. También es posible comenzar un entrenamiento con pesas, bajo supervisión y utilizando pesos ligeros con un mayor número de repeticiones (15 a 20).

(Rodríguez, 2017)

Para la OMS los seres humanos de 5 a 17 años deben de seguir las siguientes actividades físicas:

Deberían reservar un mínimo de 60 minutos diarios para realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbicas, distribuidas a lo largo de la semana. Además, es recomendable incluir actividades aeróbicas vigorosas, así como ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres veces por semana. Asimismo, se aconseja reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el ocio frente a pantallas. (OMS, 2022)

## **2.2.2. Obesidad**

### **2.2.2.1. Definición**

La obesidad es caracterizada por una acumulación anormal o descomunal de grasa que puede afectar negativamente la salud. (OMS, 2017). El cual Incrementa las posibilidades de desarrollar afecciones como la diabetes, enfermedad coronaria, presión arterial alta, enfermedad cardíaca isquémica, apoplejía, ciertos tipos de cáncer, complicaciones respiratorias, osteoartritis, trastornos del sistema locomotor y desórdenes psicológicos.

Este problema identificado como perjudicial para la salud se define como un estado en la que se produce una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, resultante de consumir más calorías de las que el individuo quema. (Verdú, 2009). La obesidad se caracteriza por el exceso de acumulación de grasa en el cuerpo, lo cual puede representar un riesgo para la salud. El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida comúnmente utilizada para

determinar la obesidad en personas adultas. Se obtiene dividiendo el peso del individuo en kilos por el cuadrado de su altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). (Organización Mundial de la Salud, 2021)

También se puede describir como un aumento en el peso corporal que resulta de un desequilibrio en las proporciones de los diversos componentes del cuerpo, principalmente un aumento en la masa grasa con una distribución corporal anormal. Esta condición se reconoce actualmente como una enfermedad crónica con múltiples causas y complicaciones asociadas. (Secretaría de Salud, 2010)

En conclusión, la obesidad es un acaparamiento anormal de grasa que puede ser nocivo para la salud. Se utiliza el índice de masa corporal (IMC) para identificarla, calculándolo con el peso y la talla. Se considera una enfermedad crónica con desequilibrio en la composición corporal y múltiples complicaciones.

#### **2.2.2.2. Dimensiones de obesidad**

- **Preferencia a una rutina saludable:** Una rutina saludable depende de las preferencias de cada persona. Es importante establecer una rutina que incluya una alimentación saludable, actividad física habitual y otras prácticas saludables que se ajusten a las necesidades y favoritismos de cada ser. Es recomendable agregar variedad y motivar para evitar contratiempos y buscar formas de lidiar con los cambios planeados y arrepentidos de la vida. (NIH, 2019)
- **Preocupación ante un sobrepeso:** El sobrepeso es motivo de preocupación debido a sus posibles consecuencias negativas en la salud, como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y problemas articulares, entre otras. Además, la obesidad infantil y juvenil está en aumento, lo que aumenta la preocupación por la salud de las generaciones futuras. Es importante abordar el problema del sobrepeso a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables y la práctica de ejercicio físico regular. (Unicef, 2014)
- **Voluntad para vivir saludable:** Para mejorar la voluntad para vivir de manera saludable, se pueden seguir algunos consejos como distraerse o alejarse de la

tentación, aprender a maximizar la fuerza de voluntad. (Association, 2018). Cambiar los malos hábitos y crear nuevos y saludables, comer con frecuencia y de manera saludable para mantener los niveles de azúcar en sangre estables y cambiar la percepción sobre la fuerza de voluntad. Además, puede ser útil establecer un plan de respaldo para enfrentar situaciones difíciles. (Entrepreneur, 2021). También es importante tener en cuenta que la fuerza de voluntad no es suficiente por sí sola para mantener un estilo de vida saludable, por lo que es necesario adoptar hábitos saludables de manera sostenible.

### **2.2.2.3. Relación de actividad física y obesidad**

La correspondencia entre las dos variables en escolares es un tema ampliamente estudiado y respaldado por la investigación científica. La obesidad infantil es una problemática de salud pública que ha advertido en todo el mundo y se ha convertido en una preocupación importante debido a sus consecuencias para la salud a corto y largo plazo. La actividad física cumple un papel fundamental en la prevención y el manejo de la obesidad en niños y adolescentes. Aquí hay algunas formas de influencia en la obesidad en las escuelas:

- Gasto calórico: La actividad física aumenta el gasto calórico, lo que ayuda a mantener un equilibrio energético adecuado. Cuando los niños participan en actividades físicas, queman calorías adicionales, lo que puede contrarrestar el aumento de peso si se combina con una dieta saludable.
- Aumento del metabolismo: La actividad física regular puede aumentar el metabolismo basal y mejorar la capacidad del cuerpo para quemar calorías en reposo. Esto es especialmente importante para los niños con sobrepeso u obesidad, ya que pueden tener un metabolismo más lento en comparación con sus contrapartes más delgadas.
- Desarrollo muscular: La actividad física promueve el desarrollo de masa muscular magra. Los músculos queman más calorías que la grasa, incluso en reposo. Por lo tanto, aumentar la masa muscular a través de la actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable.
- Mejora de la salud mental: La actividad física no solo tiene beneficios físicos, sino que también puede mejorar la salud mental. Los menores que realizan actividades físicas a menudo experimentan menos estrés y ansiedad, lo que puede ayudar a

prevenir comportamientos relacionados con la alimentación emocional y el aumento de peso.

Las actividades que realiza el escolar físicamente tiene un papel esencial en la prevención y el manejo de la obesidad en los escolares al contribuir a un equilibrio energético adecuado, promover el desarrollo muscular, regular las hormonas relacionadas con el apetito y establecer hábitos saludables a largo plazo. Es importante que los niños tengan la ocasión de participar en una variedad de actividades físicas que sean pertinentes y de acuerdo a la edad y nivel de condición física, y que se fomente un entorno que promueva la actividad física regular y una alimentación saludable.

### **2.3. Bases Filosóficas**

El paradigma educativo del humanismo se orienta hacia la apreciación de la dignidad intrínseca y el potencial ilimitado que cada ser humano posee como un ser único ypreciado. Su principal objetivo es nutrir y fomentar la capacidad innata de pensar de manera crítica y ejercitar la creatividad. En su esencia, esta corriente pedagógica se arraiga en la convicción de que el proceso educativo debe girar en torno al estudiante, tomando en consideración sus necesidades, intereses y aptitudes individuales, en contraposición a centrarse meramente en el contenido o en la transmisión de información en una materia específica.

La educación humanista aspira a moldear individuos con una libertad interior y un sentido de autonomía sólidos, dotados de la capacidad de tomar decisiones fundamentadas y conscientes que repercutan positivamente en la sociedad en su conjunto. Su objetivo último es formar ciudadanos comprometidos y responsables, quienes, gracias a su educación, estén habilitados para contribuir al bienestar general. En este enfoque, la educación se concibe como un proceso dinámico y continuo de desarrollo personal, que trasciende la mera acumulación de conocimientos y abraza la formación integral del individuo en todas sus dimensiones.

### **2.4. Definición de términos**

**Actividad física:** Es cualquier acción física realizada a cabo en un período específico que demanda un esfuerzo mayor al habitual, lo que incrementa el gasto energético y acelera el metabolismo. (Delgado, 2012, pág. 4).

**Actividad física vigorosa:** Se clasifican como actividades vigorosas: correr, andar en bicicleta a alta velocidad, ejercicios aeróbicos, nadar rápidamente, participar en cualquier deporte y juegos competitivos, realizar trabajos intensos con pala o cavar zanjas, y transportar objetos pesados. (Surco, 2018, pág. 26).

**Actividad física moderada:** Lo moderado hace referencia a cualquier tipo de actividad física que requiera una cantidad moderada de esfuerzo y provoque un aumento notable de la frecuencia cardíaca.

**Obesidad:** Se caracteriza por la acumulación inusual o excesiva de tejido adiposo, lo cual puede tener efectos negativos en la salud. (OMS, 2017).

## **2.5. Hipótesis de investigación**

### **2.5.1. Hipótesis general**

La actividad física se relaciona de positivamente con la obesidad en educandos de 6to grado de la I.E. N° 20827.

### **2.5.2. Hipótesis específica**

La actividad física se relaciona positivamente con la preferencia a una rutina saludable en discentes de 6to grado de la I.E.N° 20827.

La actividad física se relaciona positivamente con la preocupación ante un sobrepeso en discentes de 6to grado de la I.E.N° 20827.

La actividad física se relaciona positivamente con la voluntad para vivir saludable en discentes de 6to grado de la I.E.N° 20827.

## 2.6. Operacionalización de variables

### *Variable Actividad física*

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Actividad física vigorosa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física semanal</li> <li>• Actividades domesticas diarias.</li> </ul>	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Actividad física moderada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física semanal</li> <li>• Actividades domesticas diarias.</li> </ul>		

### *Variable Actitud hacia la obesidad*

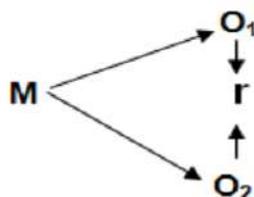
Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Preferencia a una rutina saludable	Actividad preferida Responsabilidad Preferencia social y comida	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Preocupación ante un sobrepeso	Preocupación por aumento de peso. Preocupación por ingesta calórica. Sedentarismo y falta de actividad.		
Voluntad para vivir saludable	Voluntad para el ejercicio Autocontrol en la alimentación		

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño metodológico

El enfoque adoptado es de naturaleza cuantitativa y se sitúa en el nivel correlacional de investigación. Este diseño se caracteriza por su naturaleza no experimental, lo que implica que no se llevarán a cabo intervenciones o manipulaciones controladas. El objetivo primordial de este estudio es la observación detallada, la medición precisa y el registro exhaustivo de diversos fenómenos tal como se presentan en su entorno natural. En este sentido, se busca establecer relaciones y conexiones entre variables sin influir deliberadamente en las mismas.

El diseño es el que sigue:



M = Escolares

O1 = Medición de Actividad física.

O2 = Medición de Actitud a la obesidad.

### 3.2 Población y Muestra.

#### 3.2.1. Población

La composición demográfica de este grupo está constituida exclusivamente por los alumnos que cursan la educación primaria en las instalaciones de la prestigiosa I.E. N° 20827.

#### 3.2.2. Muestra

La muestra que tienes consiste en 19 estudiantes provenientes de la I.E. N° 20827. Es importante señalar que esta muestra fue obtenida mediante un método de selección no probabilística.

### 3.3. Técnicas de recolección de datos.

La encuesta es la técnica a utilizar, constituye una estrategia metodológica ampliamente empleada, mientras que el cuestionario como instrumento se erige como el medio primordial mediante el cual se obtienen los datos relativos a ambas variables en consideración. Esta metodología de investigación se destaca por su eficacia en la recopilación de información valiosa y su aplicabilidad en diversos contextos.

#### Ficha técnica:

<b>Denominación</b>	: Cuestionario de Actividad física
<b>Objetivo</b>	: Identificar el grado de actividad física en escolares.
<b>Alcances</b>	: Educandos de primaria
<b>Descripción</b>	: Se estructura en 2 dimensiones con 14 ítems.
<b>Evaluación</b>	: Tiene escala siguiente:
	1 = Nunca
	2 = A veces
	3 = Siempre

#### Ficha técnica:

<b>Denominación</b>	: Cuestionario de Actitud a la obesidad
<b>Autor</b>	: (Gómez, y otros, 2015)
<b>Objetivo</b>	: Conocer la actitud hacia el sobrepeso y la obesidad.
<b>Alcances</b>	: Estudiantes de primaria
<b>Descripción</b>	: Se estructura en 3 dimensiones con 20 ítems
<b>Evaluación</b>	: Tiene escala siguiente:
	1 = Nunca
	2 = A veces
	3 = Siempre

### 3.4. Técnicas para el procesamiento

Se realizará la investigación descriptiva tiene como objetivo comprender las situaciones, hábitos y actitudes más comunes mediante una descripción precisa de las acciones, elementos, procedimientos y personas involucradas. Su propósito va más allá de solo recopilar información, ya que busca predecir e identificar las conexiones entre diferentes variables. Para el procesar datos se utilizó el SPSS.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

### 4.1 Análisis de resultados

Tabla 1 Nivel de Actividad física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10%
A veces	5	55%
Siempre	12	35%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

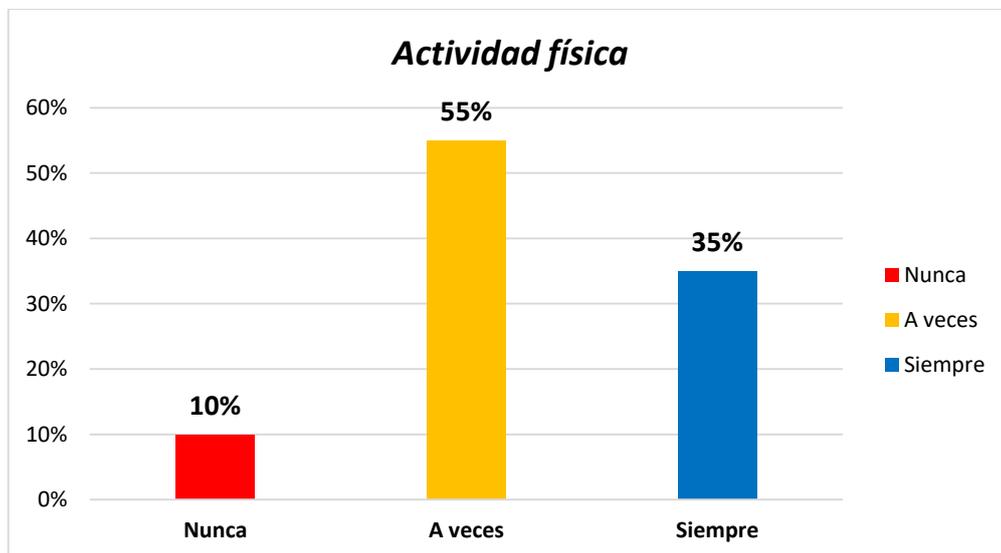


Figura 1 Nivel de Actividad física

Se observa que los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827 desarrollan el 55% a veces una actividad física, mientras que el 35% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad.

Tabla 2 Dimensiones de Actividad física

	Actividad física vigorosa		Actividad física moderada	
	f.	%	f.	%
Nunca	1	10%	2	10%

A veces	7	48%	6	62%
Siempre	11	42%	11	28%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

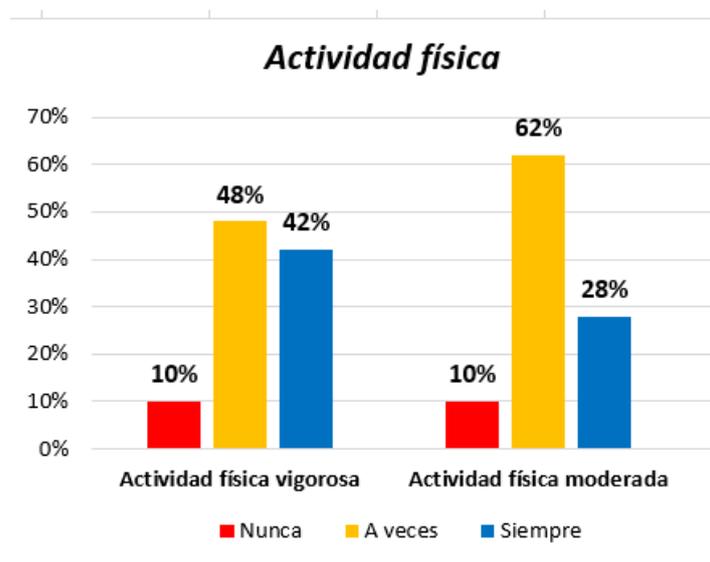


Figura 2 Nivel de dimensiones de Actividad física

Se observa que los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827 desarrollan el 48% a veces una actividad vigorosa, mientras que el 42% siempre lo realiza y el 10% no lo realiza. En Actividad física moderada el 62% a veces lo realiza, mientras que el 28% siempre lo realiza y el 10% no lo realiza.

Tabla 3 Actitud hacia la obesidad

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10%
A veces	5	55%
Siempre	12	35%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

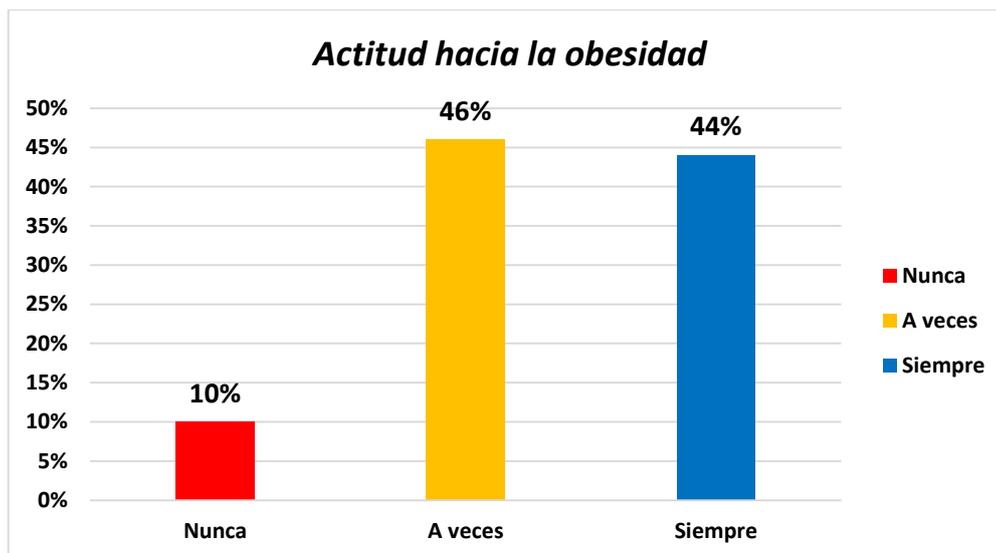


Figura 3 Nivel de Actitud hacia la obesidad

Se observa que los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827 desarrollan el 46% a veces actitudes hacia la obesidad, mientras que el 44% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad.

Tabla 4 Dimensiones de Actitud hacia la obesidad

	Preferencia a una rutina saludable		Preocupación ante un sobrepeso		Voluntad para vivir saludable	
	f.	%	f.	%	f.	%
Nunca	1	10%	2	10%	1	10%
A veces	7	47%	6	46%	7	44%
Siempre	11	43%	11	44%	11	46%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

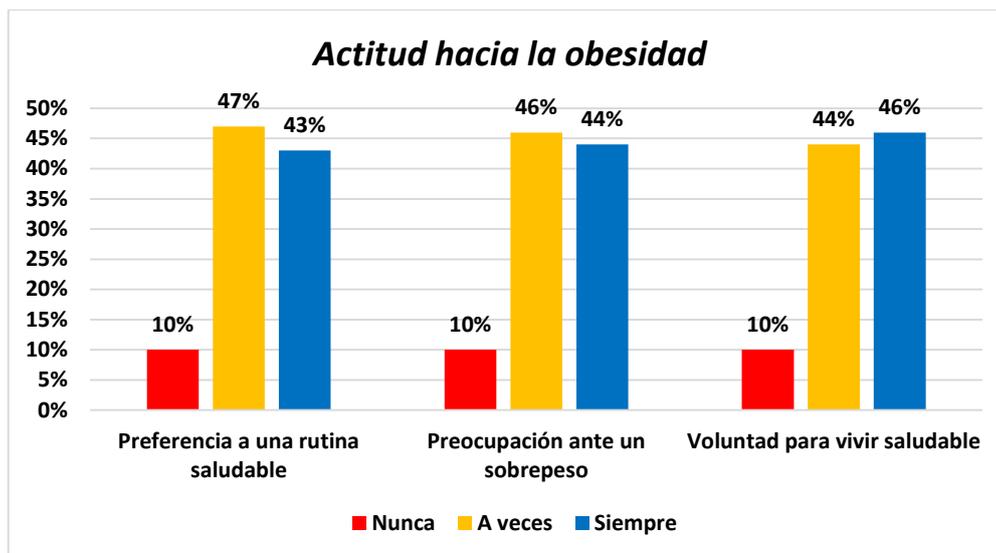


Figura 4 Nivel de dimensiones Actitud hacia la obesidad

Se observa que los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827 desarrollan el 47% a veces preferencia a una rutina saludable, mientras que el 43% siempre lo realiza y el 10% no lo realiza. En Preocupación ante un sobrepeso el 46% a veces lo realiza, mientras que el 44% siempre lo realiza y el 10% no lo realiza. En Voluntad para vivir saludable el 44% a veces lo realiza, mientras que el 46% siempre lo realiza y el 10% no lo realiza

## 4.2 Contrastación de hipótesis

### Hipótesis general:

La actividad física se relaciona de positivamente con la obesidad en educandos de 6to grado de primaria de la I.E. N° 20827.

Tabla 5 *Correlación de ambas variables*

		<i>Actividad física</i>	<i>Actitud hacia la obesidad</i>
<i>Actividad física</i>	Correlación de Pearson	1,000	,740**
	Sig. (bilateral)		
	N	19	19
<i>Actitud hacia la obesidad</i>	Correlación de Pearson	,740**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	19	19

Se observa una fuerte correlación positiva de Actividad física y Actitud hacia la obesidad en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,740, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

#### 4.2.2. contrastación de hipótesis específicas

##### Hipótesis específica 1

La actividad física se relaciona positivamente con la preferencia a una rutina saludable en discentes de 6to grado de primaria de la I.E.N° 20827.

Tabla 6 *Correlación*

		<i>Actividad física</i>	<i>Preferencia a una rutina saludable</i>
<i>Actividad física</i>	Correlación de Pearson	1,000	,730**
	Sig. (bilateral)		
	N	19	19
<i>Preferencia a una rutina saludable</i>	Correlación de Pearson	,730**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	19	19

Se observa una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Preferencia a una rutina saludable en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,730, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

##### Hipótesis específica 2

La actividad física se relaciona positivamente con la preocupación ante un sobrepeso en discentes de 6to grado de primaria de la I.E.N° 20827.

Tabla 7 *Correlación*

		<i>Actividad física</i>	<i>Preocupación ante un sobrepeso</i>
<i>Actividad física</i>	Correlación de Pearson	1,000	,750**
	Sig. (bilateral)		
	N	19	19
<i>Preocupación ante un sobrepeso</i>	Correlación de Pearson	,750**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	19	19

Se observa una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Preocupación ante un sobrepeso en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,750, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

### **Hipótesis específica 3**

La actividad física se relaciona positivamente con la voluntad para vivir saludable en discentes de 6to grado de primaria de la I.E.N° 20827

Tabla 8 *Correlación*

		<i>Actividad física</i>	<i>Voluntad para vivir saludable</i>
<i>Actividad física</i>	Correlación de Pearson	1,000	,740**
	Sig. (bilateral)		
	N	19	19
<i>Voluntad para vivir saludable</i>	Correlación de Pearson	,740**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	19	19

Se observa una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Voluntad para vivir saludable en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,740, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

## CAPITULO V. DISCUSIÓN

Se planteó “Identificar la relación que existe entre la actividad física y obesidad en estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa N° 20827” donde los resultados mostraron El 55% a veces una actividad física, mientras que el 35% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad. El 46% a veces actitudes hacia la obesidad, mientras que el 44% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad. Concluyendo una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Actitud hacia la obesidad en los educandos de sexto grado. Esto se evidencia mediante un coeficiente ( $r$ ) de 0,740, con un valor de  $p$  (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

La discusión de la tesis relacionada con las variables de actividad física y obesidad en educandos de primaria, a partir de los estudios de Espín (2023) y Ariste y Caro (2018), permite obtener una perspectiva más amplia sobre la relación del estilo de vida, la actividad física y la obesidad en este grupo poblacional.

Comenzando con el estudio de Espín (2023), los resultados revelan una asociación significativa entre el estilo de vida y los niveles de obesidad en educandos de primaria. Es importante destacar que el 61,6% del grupo analizado presentaba sobrepeso, y el 12,7% tenía obesidad. Además, se observará que casi el 70% llevaba una forma de vida predominantemente sedentario, y más de la mitad rara vez se involucraba en comportamientos saludables. Estos hallazgos sugieren que existe una relación directa entre la inactividad física y los hábitos poco saludables con el desarrollo de sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria. La evidencia respalda la idea de que la promoción de estilos de vida activos y saludables puede desempeñar un papel crucial en la prevención de la obesidad en este grupo demográfico.

En cuanto al estudio de Ariste y Caro (2018), se identifica una asociación débil entre la actividad física en el tiempo libre y el (IMC). El coeficiente de estimación de Spearman ( $\rho$ ) de 0.202 sugiere una relación positiva, pero el valor  $p$  de 0.683 indica que esta asociación no es estadísticamente significativa a un nivel de confianza del 95%. Además, señalan que

los estudiantes participan en una cantidad limitada de actividad física durante su tiempo libre y presentan un índice de obesidad de grado II.

Estos resultados podrían sugerir que, aunque la actividad física en el tiempo libre está débilmente asociada con el IMC, hay otros factores o variables que también influyen en la obesidad de los estudiantes de primaria. Podría ser crucial explorar más a fondo otros elementos del estilo de vida, hábitos alimenticios y factores socioeconómicos que podrían contribuir a la obesidad en este contexto.

En conjunto, ambos estudios resaltan la importancia de abordar la inactividad física y los hábitos poco saludables como factores de riesgo clave para la obesidad en estudiantes de primaria. La combinación de enfoques cuantitativos y correlacionales ofrece una visión integral de la relación entre estas variables, proporcionando información valiosa para la implementación de estrategias de intervención y programas de promoción de la salud en el ámbito educativo.

## CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

- a) Se mostró al 55% de educandos que a veces realiza una actividad física, mientras que el 35% siempre lo realiza y el 10% no realiza esta actividad. El 46% a veces tiene actitudes hacia la obesidad, mientras que el 44% siempre tiene esa actitud y el 10% no se observa la actitud a la obesidad. Concluyendo una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Actitud hacia la obesidad en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,740, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.
  
- b) Concluye una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Preferencia a una rutina saludable en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,730, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.
  
- c) Concluye una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Preocupación ante un sobrepeso en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,750, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.
  
- d) Concluye una fuerte correlación positiva entre la Actividad física y Voluntad para vivir saludablemente, en los educandos de sexto grado de la I.E. N° 20827. Esto se evidencia mediante un coeficiente (r) de 0,740, con un valor de p (0,000) que es el mínimo al grado de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), que sugiere una compensación buena.

### 6.2. Recomendaciones

Integrar sesiones regulares de actividad física en el currículo escolar. Estas sesiones no solo deben centrarse en ejercicios formales, sino también actividades en recreativas y deportes

que motivan a los estudiantes. Estableciendo un cronograma semanal para garantizar la consistencia y la participación activa de todos los alumnos.

Diseñar lecciones que eduquen a los estudiantes sobre la importancia de un estilo de vida saludable. Incluye información sobre una dieta equilibrada, la necesidad de mantener activos sobresalientes y los riesgos asociados con la inactividad y la obesidad. Fomenta la toma de decisiones informadas sobre la alimentación y la actividad física, involucrando a los estudiantes en la planificación de comidas saludables y la creación de rutinas de ejercicios.

Utilizar la tecnología de manera creativa para hacer que la actividad física sea más atractiva y educativa. Implementa aplicaciones y juegos que promueven la actividad física, como programas de ejercicios interactivos o juegos de educación física en línea.

## CAPITULO V. REFERENCIAS

### 5.1. Fuentes bibliográficas

- Ariste, M., & Caro, C. (2018). *“La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la institución educativa 30129 Micaela Bastidas del Tambo Huancayo - 2018”*. Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes.
- Association, A. H. (Enero de 2018). *Cómo mejorar su voluntad para facilitar la toma de decisiones saludables*. Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/how-to-boost-your-willpower-to-help-make-healthy-choices-easy>
- Banco Mundial. (25 de Abril de 2022). *Latinoamérica vive la crisis educativa más grave de los últimos 100 años*. Obtenido de <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2022/04/25/latinoamerica-crisis-educativa>
- Crisóstomo, B., Mardones, L., & Yañez, R. (2021). *“Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia Covid 19”*. Concepción, Chile: Universidad de Concepción.
- Delgado, A. (2012). *“La actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los centros educativos de la Parroquia Sucre de la ciudad de Cuenca – 2012”*. Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica.
- Díaz, N. (2006). *Fantasía en movimiento*. México: Noriega Editores.
- Entrepreneur. (21 de Febrero de 2021). *10 formas poderosas de dominar la autodisciplina y llevar una vida más feliz*. Obtenido de <https://www.entrepreneur.com/es/emprendedores/10-formas-poderosas-de-dominar-la-autodisciplina-y-llevar/404601>
- Espín, J. (2023). *“El estilo de vida y su relación con la obesidad”*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Gómez, R., Arruda, M., Sulla, J., Alvear, F., Urra, C., González, C., . . . Cossio, M. (2015). Construcción de un instrumento para valorar la actitud a la obesidad en adolescentes. *Revista chilena de nutrición*, 277 - 283.

- Gonzales, J. (2003). Actividad Física Extraescolar: Relaciones con la Motivación Educativa Rendimiento Académico Y Conductas Asociadas a la Salud. *Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 51 - 65.
- Guillen del castillo, M., & Linares, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. España: Panamericana.
- León, F. (2021). *Nivel de actividad física y obesidad en niños de 6 a 10 años del distrito de Tirapata*. Puno, Perú. : Universidad Nacional del Altiplano.
- Moreta, B. (2021). *“La Actividad Física y la Obesidad”*. Ambato, Ecuador : Universidad Técnica de Ambato.
- NIH. (Abril de 2019). *Cómo cambiar sus hábitos para tener una mejor salud*. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>
- OMS. (2017). *Obesidad*. Obtenido de [https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1)
- OMS. (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud, O. (09 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos>.
- Rodriguez, Y. (2017). *Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016*”. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Sánchez, M. (2020). *La direccionalidad y la lateralidad durante el aprendizaje de la escritura de las grafías*. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica DEL ECUADOR.
- Secretaría de Salud. (2010). Epidemiología. *Vigilancia Epidemiológica Semana*, 1 - 28.
- Sevillano, G. (2021). *“Lateralidad y problemas de lectoescritura en niños de educación primaria de la Unidad Educativa Laura Flores Ecuador 2021”*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo .

- Surco, C. (2018). *“Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017”*. Puno, Perú.: Universidad Nacional del Altiplano.
- Unicef. (2014). *Obesidad infantil*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil>
- Vargas, J. (2022). *“Diagnóstico de la lateralidad en niños y niñas de 10 años de edad en la institución educativa N° 31509 “Ricardo Menéndez Menéndez” El Tambo – Huancayo”*. Huancayo, Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Verdú, J. (2009). *Nutricion y Alimentacion Humana*. Madrid: Ergon.

## ANEXO 01

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>“Problema general</b></p> <p>¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y obesidad en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la preferencia a una rutina saludable en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827?</p> <p>¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la preocupación ante un sobrepeso en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827?</p> <p>¿Cuál es el grado de relación de la actividad física y la voluntad para vivir saludable en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827?”</p>	<p><b>“Objetivo general</b></p> <p>Identificar la relación existente de la actividad física y obesidad en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar la relación existente de la actividad física y la preferencia a una rutina saludable en educandos del 6to grado de la I.E. N° 20827.</p> <p>Identificar la relación existente de la actividad física y la preocupación ante un sobrepeso en educandos del 6to grado de la I.E.N° 20827.</p> <p>Identificar la relación existente de la actividad física y la voluntad para vivir saludable en educandos del 6to grado de la I.E.N° 20827”.</p>	<p><b>“Hipótesis general</b></p> <p>La actividad física se relaciona de positivamente con la obesidad en educandos de 6to grado de la I.E. N° 20827.</p> <p><b>Hipótesis específica</b></p> <p>La actividad física se relaciona positivamente con la preferencia a una rutina saludable en escolares de 6to grado de la I.E.N° 20827.</p> <p>La actividad física se relaciona positivamente con la preocupación ante un sobrepeso en escolares de 6to grado de la I.E.N° 20827</p> <p>La actividad física se relaciona positivamente con la voluntad para vivir saludable en escolares de</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Actividad física</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Obesidad</p>	<p>Actividad física vigorosa.</p> <p>Actividad física moderada.</p> <p>Preferencia a una rutina saludable.</p> <p>Preocupación ante un sobrepeso.</p> <p>Voluntad para vivir saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física semanal</li> <li>• Actividades domesticas diarias.</li> <li>• Actividad física semanal</li> <li>• Actividades domesticas diarias.</li> </ul> <p>Actividad preferida Responsabilidad Preferencia social y comida.</p> <p>Preocupación por aumento de peso.</p> <p>Preocupación por ingesta calórica.</p> <p>Sedentarismo y falta de actividad.</p> <p>Voluntad para el ejercicio Autocontrol en la alimentación</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>No experimental Correlacional.</p> <p><b>Población</b></p> <p>Conformado por todos los educandos</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>22 educandos del nivel primaria.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>

		6to grado de la I.E.N° 20827"				
--	--	----------------------------------	--	--	--	--

## CUESTIONARIO DE ACTITUD A LA OBESIDAD

Marca cada ítem de acuerdo al siguiente valor:

1 = Nada

2 = Poco

3 = Mucho

	<b>Preferencia a una rutina saludable</b>	1	2	3
01	A menudo opto por quedarme en casa en lugar de salir al parque.			
02	No suelo sentir mucho interés en realizar actividades físicas.			
03	Disfruto participar en reuniones sociales con mis amigos.			
04	Me siento más cómodo comiendo fuera de casa que en mi propio hogar.			
05	Cuando tengo tiempo libre, prefiero ver televisión en casa.			
06	No me gusta mucho ayudar con las tareas domésticas cuando estoy en casa.			
07	Prefiero la idea de comer comida rápida en lugar de frutas.			
08	Disfruto sentarme a charlar con mis amigos cuando estoy en el colegio.			
	<b>Preocupación ante un sobrepeso</b>			
09	¿Te inquietaría si experimentarás un aumento repentino de peso?			
10	En ocasiones, me he sentido incómodo por mi abdomen.			
11	Me preocupa no poder mantener mi peso ideal.			
12	¿Crees que estás ganando peso en este momento?			
13	Intento evitar consumir alimentos que puedan contribuir al aumento de peso.			
14	Me preocupa consumir alimentos grasos.			
15	Últimamente he sentido que no estoy siendo lo suficientemente activo físicamente.			
	<b>Voluntad para vivir saludable</b>			
16	Creo que tengo una gran determinación para ejercitarme regularmente.			
17	En términos generales, siento que tengo disciplina al elegir mis alimentos.			
18	Tengo confianza en mi capacidad para mantener un estilo de vida saludable.			
19	Reconozco que podría ganar peso si cedo ante la pereza.			
20	Valorizo la importancia del ejercicio físico para el control de mi peso corporal.			