

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO “BENEDICTO XVI”

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, OXAPAMPA 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

AUTOR

Br. Anaya Alvarez, Rubi Abad
<https://orcid.org/0008-0024-6145-0205>

ASESORA

Mg. Valverde Reyes, Fiorella Jamileth
<https://orcid.org/0000-0002-5826-2439>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Educación y responsabilidad social

TRUJILLO - PERÚ
2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de Humanidades:

Yo, Valverde Reyes, Fiorella Jamileth con DNI N° 47566214 como asesora del trabajo de investigación titulado “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, OXAPAMPA 2024”, desarrollado por el bachiller Anaya Alvarez, Rubi Abad con DNI N° 04023326, egresado del Programa de Estudios de Complementación Universitaria - Educación Física, Recreación y Deportes; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada Facultad.



Mg. Valverde Reyes Fiorella Jamileth

DNI: 47566214

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, SJ

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO

Rectora

DRA. ROMY ANGELICA DÍAZ FERNÁNDEZ

Vicerrectora Académica

DRA. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Vicerrectora de Investigación

DR. HÉCTOR ISRAEL VELASQUEZ CUEVA

Decano de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REÁTEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

*A mis padres, esposa e hijos por su
constante apoyo, confianza, dedicación
y por ser los responsables de nuestra
formación personal y académica*

Abad

AGRADECIMIENTO

Agradecer principalmente a Dios, el cual me permite estar con vida, a mi familia que son mi impulso para seguir cumpliendo mis objetivos, a mis docentes de mi Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI por el apoyo brindado en este camino, compartiendo su sabiduría para obtener grandes conocimientos y a mi asesora de tesis que con su paciencia me ha sabido guiar para poder completar una de mis metas.

Este logro me lo dedico a mí porque demuestro que, con perseverancia, constancia y mucho esfuerzo, puedo lograr cada uno de mis objetivos, además no hay límite de edad cuando uno se propone a seguir creciendo profesionalmente.

El autor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Anaya Alvarez, Rubí Abad DNI N° 04023326, egresado del Programa de Estudios de Complementación Universitaria - Educación Física, Recreación y Deportes; de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, OXAPAMPA 2024”, el que consta de un total de 72 páginas, en las que se incluyen en total 8 páginas de anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de mi entera responsabilidad.



Anaya Alvarez, Rubi Abad

DNI: 04023326

ÍNDICE

PORTADA.....	i
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA.....	33
3.1 Enfoque y tipo.....	33
3.2 Diseño de la investigación.....	34
3.3. Población, muestra y muestreo5.....	35
3.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	35
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	36
3.6. Aspectos éticos en investigación.....	37
III. RESULTADOS.....	38
IV. DISCUSIÓN.....	44
V. CONCLUSIONES.....	46
VI. RECOMENDACIONES.....	48
VII. REFERENCIAS.....	49
VIII. ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de los estudiantes de la I.E. N°30001	33
Tabla 2 Distribución de la muestra de la I.E. N°30001-54	34
Tabla 3 Resultados del nivel de desarrollo del pensamiento creativo	36
Tabla 4 Dimensión 1 nivel de fluidez	37
Tabla 5 Dimensión 2 nivel de flexibilidad	37
Tabla 6 Dimensión 3 nivel de originalidad	38
Tabla 7 Resultados del nivel de desarrollo del pensamiento crítico	39
Tabla 8 Dimensión 1 sustantiva	40
Tabla 9 Dimensión 2 dialógica	41
Tabla 10 Prueba de normalidad	42
Tabla 11 Correlación entre el pensamiento crítico y el pensamiento creativo	42
Tabla 12 Correlación entre el pensamiento crítico y la dimensión de fluidez	43
Tabla 13 Correlación entre el pensamiento crítico y la dimensión de flexibilidad	43
Tabla 14 Correlación entre el pensamiento crítico y la dimensión de originalidad	44

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 Nivel de desarrollo del pensamiento creativo	36
Figura 2 Nivel de fluidez	37
Figura 3 Nivel de flexibilidad	38
Figura 4 Nivel de originalidad	39
Figura 5 Nivel de desarrollo del pensamiento crítico	40
Figura 6 Dimensión 1 sustantiva	40
Figura 7 Dimensión 2 dialógica	41

RESUMEN

Esta investigación tiene por título “Relación entre la actividad física y el sedentarismo en estudiantes del primer año del nivel secundaria, Oxapampa 2024”, la cual se realizó con los alumnos del primer grado académico del nivel secundaria. El objetivo principal fue determinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes. Esta investigación fue de un tipo básico con un enfoque cuantitativo, manteniendo un diseño no experimental con un corte transversal y de un nivel correlacional simple. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes, a quienes se les facilitó como instrumento un cuestionario, utilizando la técnica de la encuesta. La investigación reafirma con firmeza nuestra hipótesis principal al evidenciar y concluir que existe una relación significativamente negativa, moderada y fuerte entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes del primer y segundo año de secundaria. Este descubrimiento resalta la importancia de promover la práctica regular de actividad física para contrarrestar los efectos del sedentarismo y mejorar la salud integral de los estudiantes, favoreciendo su bienestar físico y mental.

Palabras clave: Actividad física, sedentarismo, educación física, salud estudiantil.

ABSTRACT

This research is titled “Relationship between Physical Activity and Sedentarism in First and Second-Year Secondary School Students, Oxapampa 2024.” It was conducted with students in the first and second grades of secondary education. The main objective was to determine the relationship between physical activity and sedentarism in these students. This research was of a basic type with a quantitative approach, maintaining a non-experimental design with a cross-sectional cut and a simple correlational level. The sample consisted of 20 students who were provided with a questionnaire as an instrument, using the survey technique.

The research strongly reaffirms our main hypothesis by evidencing and concluding that there is a significantly negative, moderate, and strong relationship between physical activity and sedentarism in first and second-year secondary school students. This finding highlights the importance of promoting regular physical activity to counteract the effects of sedentarism and improve the overall health of students, fostering their physical and mental well-being.

Keywords: Physical activity, sedentarism, physical education, student health.

ANEXO 8: CAPTURA DEL TURNITIN

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, OXAPAMPA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo