

Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Puquio - 2025

**Importance of Physical Activity in the Health of Students at the
Pedagogical Puquio – 2025**

Dalmiro Nivardo Gutiérrez Ibaceta

dalguicorazon@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2196-0900>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

Zeida Marianela Álvaro López

zeidal88@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3427-3256>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

Katherine Valdivia Condori

valdiviacondorikatherine@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-1188-1346>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

Elvis Misael Martínez Álvaro

elvismisaelmartinez2223@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-5371-6626>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

Merlinda Marca Heredia

yaquelinmerly@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-1886-090X>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

Noelia Clarycel Carhuas Villegas

noeliacarhuas02@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-1161-1188>
Instituto de Educación Superior
Pedagógico Público "Puquio"
Ayacucho – Perú

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4393>

Artículo recibido: 28 de junio de 2025

Aceptado para publicación: 25 de agosto
de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4393>

Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Puquio - 2025

Importance of Physical Activity in the Health of Students at the Pedagogical
Puquio – 2025

Dalmiro Nivardo Gutiérrez Ibaceta

dalguicorazon@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2196-0900>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Zeida Marianela Álvaro López

zeidal88@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3427-3256>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Katherine Valdivia Condori

valdiviacondorikatherine@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-1188-1346>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Elvis Misael Martínez Álvaro

elvismisaelmartinez2223@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5371-6626>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Merlinda Marca Heredia

yaquelinmerly@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-1886-090X>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Noelia Clarycel Carhuas Villegas

noeliacarhuas02@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-1161-1188>

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”

Ayacucho – Perú

Artículo recibido: 28 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 25 de agosto de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la importancia de la actividad física y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2025. La metodología empleada fue un estudio básico, prospectivo, cuantitativo, no experimental – transversal. Con una población y la muestra es 82 estudiantes del Programa de Estudios de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Puquio”, el muestreo fue no probabilístico. La técnica estuvo conformada por la encuesta, siendo el instrumento los cuestionarios debidamente validados y con una confiabilidad mayor a 80%. Los resultados mostraron un nivel regular de actividad física (86.4%) y sus dimensiones también en nivel regular: actividad física para desplazarse (68.2%), actividad física

en el trabajo (72.7%) y actividad física en los tiempos libres (68.2%). El nivel de salud fue regular (77.3%) y sus dimensiones también en nivel regular: salud física (68.2%) y salud psicológica (54.5%). En conclusión, el estudio se encontró una correlación positiva débil pero significativa entre la actividad física y la percepción de la salud entre los estudiantes encuestados; indicando que a medida que va aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejora de la percepción de la salud por parte de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Puquio".

Palabras clave: actividad física, salud física, salud psicológica

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between the importance of physical activity and the health of students at the Puquio Pedagogical Institute (2025). The methodology used was a basic, prospective, quantitative, non-experimental, cross-sectional study. The sample consisted of 82 students from the Physical Education Studies Program at the Puquio Public Pedagogical Higher Education Institute. The sampling was non-probabilistic. The technique consisted of a survey, with validated questionnaires and a reliability greater than 80%. The results showed a regular level of physical activity (86.4%) and its dimensions also at a regular level: physical activity for commuting (68.2%), physical activity at work (72.7%), and physical activity in leisure time (68.2%). The health level was regular (77.3%), and its dimensions also at a regular level: physical health (68.2%) and psychological health (54.5%). In conclusion, the study found a weak but significant positive correlation between physical activity and health perceptions among the students surveyed. This indicates that as physical activity increases, there is a slight trend toward improved health perceptions among students in the Physical Education Program at the Puquio Public Pedagogical Higher Education Institute.

Keywords: physical activity, physical health, psychological health

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Gutiérrez Ibaceta, D. N., Álvaro López, Z. M., Valdivia Condori, K., Martínez Álvaro, E. M., Marca Heredia, M., & Carhuas Villegas, N. C. (2025). Importancia de la Actividad Física en la Salud de los estudiantes del Pedagógico - Puquio – 2025. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (4), 1716 – 1730. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4393>

INTRODUCCIÓN

El hombre ha evolucionado desde los albores de los tiempos actividades físicas relacionadas con el trabajo, gracias a lo cual ha evolucionado a través de la hominización, dejando de ser un cuadrúpedo para pasar a ser un bípedo, un ser racional y social. un desarrollo físico suficiente, garantiza la confianza y una vida emocional plena y de esta manera se da un paso crucial al desarrollo de la personalidad del ser.

En síntesis, para Cabello (2018) la actividad física es cualquier movimiento que realiza una persona, como caminar, correr, trotar, moverse, hacer gimnasia, etc., donde interviene los sistemas musculares, esquelético y, nervioso, es la activación del cuerpo y para su correcto desarrollo, es necesario fomentar la práctica de ejercicios a través de las diversas actividades físicas a diario, cuyo tiempo y frecuencia varía según las etapas de desarrollo del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda, que el realizar diversos tipos ejercicio da beneficioso para la salud humana. Aunque está comprobada que la importancia del desarrollo de cualquier tipo de actividades y/o ejercicios es de gran beneficio para progreso de la mejora de nuestra salud de la población, su práctica siempre es cada vez menor, sentarse es cada vez más común como consecuencia del incorrecto estilo de vida, el desgano al desarrollo de las actividades físicas y el descenso apreciado, desconocimiento de su importancia y beneficios a pesar de que vivimos la crisis sanitaria que vivió la humanidad desde 2020, donde largos periodos de aislamiento social han incrementado el sedentarismo, la adicción al juego, la monofobia, las enfermedades no transmisibles y la baja actividad física.

A pesar de la importancia reconocida a nivel mundial se ha reducido la periodicidad de las actividades físicas. Márquez, (2020) recoge el aporte del estudio de Who, (2020) donde sostiene que la inactividad física genera 3,2 millones en el mundo de fallecidos, transformándose en el factor de riesgo número cuatro de muerte a escala global, destacando el cáncer de colon y mama, junto con la diabetes y la cardiopatía isquémica, entre otros factores como causantes. Para contribuir debemos agregar lo que nos refiere la (OMS) Organización establece que por lo menos el 60% de los integrantes de la población global no ejecuta (AF) adecuadas para obtener beneficios para su salud. (2020).

A nivel internacional se ha demostrado que es importante la creación de una variedad (AF) para el mantener y mejorar nuestra salud de la ciudad y de manera particular de la niñez, así por ejemplo en las últimas tres décadas se han realizado estudios para demostrar el nivel de actividad física especialmente el nivel de capacidad cardio respiratoria con la salud, en la que se ha llegado a la conclusión, que las personas que tienen un bajo nivel desarrollo cardiovascular y condición física son más proclives a enfermar por problemas cardiovasculares, cáncer, obesidad, hipertensión, etc. a diferencia de las personas que tienen una condición física de nivel medio o alto. El Instituto de Carolina en Suecia en la que se logró medir la condición física especialmente la fuerza muscular, más de un millón de adolescentes suecos seguido por 25 años de estudio, llegando a la conclusión que las personas con niveles bajos de fuerza muscular a diferencia de los que tienen un nivel medio y alto de fuerza muscular son más proclives a enfermarse teniendo una mortalidad temprana y prematura antes de los 50 años. (Ortega, 2016).

Por su parte Espinoza y Gonzales (2019) realizaron una encuesta a 163 alumnos, 116 damas y 57 personas hombres, el propósito de esta investigación fue evaluar los niveles de (AF) de los alumnos de Tecnología Médica y Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Norbert Wiener." cuyos resultados fueron que el (59%) estudiantes de Tecnología Médica obtuvieron bajo nivel de actividades físicas, con respecto a los varones encuestados presentaron el (100%) bajo nivel de actividades físicas. El estudio finiquito indicando que los alumnos universitarios poseían bajos niveles de actividad física y los

alumnos de todas las especialidades de tecnología médica, derecho y ciencias políticas tienen nivel bajo de actividad física.

Harris y Penny, (2000) investigaron asuntos de género en el ejercicio coherente con la salud (hre-Health-Related Exercise). Esta investigación se llevó en la escuela secundaria de Gales, Inglaterra en el año de (2000). La importancia en la clasificación y secuencia del contenido se analiza en la disciplina de la educación física considerando los lineamientos del (National Curriculum Council, 1990) opera como instrumento de guía pedagógica para ayudar a los maestros del área. A los escritores les importa saber en qué medidas las líneas del National Curriculum for Physical Education (NCPE) incitan el empoderamiento de los estereotipos de género (salud, estado físico óptimo e imagen corporal) y en decisiva distorsionan y bordan los contrastes entre uno y otro género varón y mujer.

García, et al. y Kim et al. (2018) citado en Márquez (2020) aporta que, La inactividad durante una o dos semanas de aislamiento reduce la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria. haciéndolo proclives a problemas de salud y mortalidad cardiovascular. Ya es de imaginar los peligros que genera la inactividad física en más de año y medio de aislamiento social que llevaron las familias, de ahí la necesidad de desarrollar actividad física en tiempos de pandemia aprovechando los espacios familiares y domiciliarios, adecuándonos a las nuevas formas de vida condicionadas por la emergencia sanitaria.

García, et al. y Kim et al. (2018) citado en Márquez (2020) aporta que, el aislamiento de una a dos semanas reduce la fuerza muscular y la capacidad cardiorrespiratoria. haciéndolo proclives a problemas de salud y mortalidad cardiovascular. Ya es de imaginar los peligros que genera la inactividad física en más de año y medio de aislamiento social que llevaron a familias, a la necesidad de desarrollar actividad física en tiempos de pandemia aprovechando los espacios familiares y domiciliarios, adecuándonos a las nuevas formas de vida condicionadas por la emergencia sanitaria.

A nivel nacional, Núñez (2018) nos habla de actividades físicas y su práctica que presenta barreras en los estudiantes de la Institución Educativa de Chocope -Trujillo, se evidencia que la escasez de tiempo afecta al 87%, el escaso interés al 75%, y la escasa energía al 75%. Al respecto debemos manifestar que a esto se suma el estilo y modo de vida de las familias donde gana espacio la vida sedentaria, ausencia de vida saludable, el ingreso de recursos tecnológicos como los video juegos o juegos en red que tienen atrapados a los niños horas y horas sobre el computador, el desconocimiento sobre la importancia del desarrollo de las actividades físicas que beneficiaran nuestra salud mental y física en la sociedad; realidad que ha incrementado en tiempos de pandemia.

Por su parte Tarqui et al. (2017) Al respecto de los factores y la prevalencia que están asociados al descenso de las actividades físicas de nuestra población peruana podemos identificar que en promedio un (75,8%) realizan poco ejercicio, mientras que el (21,3%) realiza de forma regular y un (2,9%) ejecutan en alta densidad (p.108). a todo ello se suma los elementos vinculados con bajo desarrollo de diversas actividades físicas por la edad, no obstante, el género femenino (que hace menor actividad física), son los que están con matrimonio o convivencia, nivel educativo superior, obesidad.

De acuerdo al (CNOPS) Centro Nacional de la Organización Panamericana de la Salud en el (2018) manifiesta el porcentaje de la tasa de sobrepeso y obesidad infantil es el 19,3%, realidad estadística que en el 2020 y parte del 2021 ha incrementado debido al aislamiento social donde se ha reducido significativamente la periodicidad de la actividad física, evidenciándose un aumento de problemas dentro salud mental y física por falta de práctica de actividades físicas.

Según Mulineaux (2021) en su estudio realizado al tema de probabilidad de contribución de personas activamente en múltiples actividades físicas para mejorar su Fitness (buena condición física) y, de manera más modesta, solo agregaran beneficios para su salud. Los resultados de este estudio proporcionarán una manera de determinar hasta qué punto un individuo podría realizar una actividad

física adecua e identificar a quienes se beneficiarán más con la participación de la promoción de actividades de salud.

En el contexto regional, Puclla y López (2017) al realizar una investigación de correspondencia entre rendimiento académico y actividad física de los alumnos de I.E N° 39007/Mx -P “Señor de la Agonía” de Ayacucho concluyeron que es evidente que concurre una relación explicativa entre el rendimiento académico y actividades físicas; resultado que guardan relación con investigaciones existentes en la comunidad científica ya que esto demuestra que practicar actividades físicas promueve una mejor circulación cerebral y oxigenación, influenciando de manera favorable en el desarrollo cognitivo y afectivo de la persona siendo recomendable incluso desde la niñez y la adolescencia, porque a mejor condición física aeróbica mejor desarrollo del cerebro, el alimenta el hipocampo, se evitan la pérdida de neuronas y se crean más conexiones neuronales.

El problema general que orienta la investigación será: ¿Cuál es la relación que existe entre la importancia de la actividad física y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2025? y los problemas específicos se plantearan de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación entre la importancia de la actividad física en la salud física de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2025? ¿Cuál es la relación entre la importancia de la actividad física en la salud psicológica de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2025?.

La justificación teórica, en que se sustenta el presente trabajo de investigación es sobre las bases de la (OMS) Organización Mundial de la Salud, la biología humana, la corriente de la psicomotricidad, la educación corporal y la corriente socio motriz, (Lora Risco), del adiestramiento por el movimiento (LeBoulch), la alimentación saludable y la teoría de la motivación de Maslow.

Desde la educación tiene como fundamentos pedagógicos a los aportes del constructivismo (Piaget, Vygotsky, Ausubel), la neurociencia y la psicopedagogía en el marco del currículo por competencias.

La justificación práctica de la presente investigación incide en que nos permite conocer y describir la correlación que existe entre la actividad física y la salud de esta manera mejorar la actividad física, garantizar el desarrollo humano como parte de una manera de vivir una vida sana, respetando las recomendaciones de (OMS) sobre todo, a través de la educación, enfatizar el valor de las diversas actividades físicas para mejorar la salud física y mental. debido a la incorporación de aportes pedagógico, psicopedagógicos y metodológicos que sean capaces de promover una educación por el movimiento, el desarrollo integral; sirviendo de guía didáctica para alcanzar una vida saludable y disminuir los problemas del sedentarismo y la obesidad.

La justificación metodológica estará centrada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional sustentada en el paradigma positivista, se utilizará el método científico en su forma inductiva; la muestra de estudio son los estudiantes del programa de estudio educación física del Instituto superior pedagógico Publico Puquio de los diferentes ciclos, además de utilizar las diferentes estrategias metodológicas activas.

La investigación se limita desde un aspecto temático: por las siguientes variables actividades físicas y salud. La línea de investigación es la siguiente: educación y calidad educativa. Esta investigación se llevará a cabo en con los estudiantes del Pedagógico – Puquio – 2025.

El estudio tendrá como objetivo general: determinar la relación que existe entre la importancia de la actividad física y la salud de los estudiantes del Pedagógico – Puquio; 2025 y los objetivos específicos se plantearan de la siguiente manera: Determinar la relación entre la importancia de la actividad física en la salud física de los estudiantes del pedagógico “Puquio” 2025. Determinar la relación entre la

importancia de la actividad física en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2025.

La presente investigación se sustenta sobre los aportes de la (OMS) Organización Mundial de la Salud, las corrientes contemporáneas de Educación

Física, el enfoque de la corporeidad, el constructivismo, la neurociencia y la psicopedagogía que sustentan a la actividad física como importantes para el bienestar físico, socio afectivo y mental de la población y de los estudiantes del Pedagógico - Puquio en particular.

La hipótesis general fue: La importancia de la actividad física tiene relación significativa con la salud de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2025. Y como hipótesis específicas: La importancia de la actividad física tiene relación significativa con la salud física de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2025. La importancia de la actividad psicológica tiene relación significativa con la salud física de los estudiantes del Pedagógico “Puquio” 2025.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de estudio

El tipo de investigación pertenece a un estudio de tipo básico porque se aportará con el conocimiento científico a partir de la indagación de las variables, con un enfoque cuantitativo porque se ha aplicado procedimientos estadísticos. Su diseño es no experimental transversal porque el investigador no ha intervenido en las variables de estudios, simplemente ha observado y correlacionado ambas variables en un solo periodo de estudios (Hernández y Mendoza, 2018).

Población y muestra

La población estuvo conformada por 82 estudiantes de educación física del pedagógico de Puquio, quienes están matriculados y asisten regularmente en el periodo de la investigación.

La muestra fue conformada por la totalidad de la población, por lo tanto, es de tipo censal, no se realizó muestreo.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica fue la encuesta porque permitió recoger los datos en menor tiempo y su instrumento fue el cuestionario, en el caso de la primera variable se aplicó el cuestionario de actividad física elaborado por la Organización Mundial de La Salud y que consta de 15 ítems y en el caso de la salud con 14 ítems, ambos confiables con rangos superiores al 80% y debidamente validados por los expertos. Con escala tipo Likert que fueron transformados a niveles mediante el Baremo.

Procedimiento

Primero se solicitó la autorización a las autoridades del Pedagógico de Puquio a fin de ingresar al aula y aplicar el instrumento a los estudiantes. Posterior a ello, se elaboró una base de datos en Excel para su traslado al SPSS e iniciar con la organización y sistematización de los mismos. Los datos recolectados fueron presentados en tablas de frecuencia e interpretados acorde a los objetivos del investigador.

Método de análisis de datos

Se hizo uso de la estadística descriptiva e inferencial, mediante la organización de los datos en tablas de frecuencia con sus respectivos porcentajes y la comprobación de hipótesis mediante el estadístico de correlación.

Aspectos éticos

Se ha tenido en cuenta los principios éticos para investigar, por lo tanto, la información recolectada se mantiene en el anonimato y se ha respetado la autonomía de participar en el estudio mediante el consentimiento informado. Asimismo, se ha respetado el reglamento y las normas de redacción APA en su 7ma edición.

RESULTADOS

Estadística descriptiva

Tabla 1

Frecuencia de Actividad física

Categoría	n	%
Malo	3	3.7
Regular	69	84.1
Bueno	10	12.2
Total	82	100.0

Fuente: elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes.

La tabla 1: Presenta información proporcionada por el cuestionario a estudiantes, la mayoría (84.1%) tiene un nivel de actividad física clasificado como "Regular", seguido por una minoría (12.2%) que considera su nivel como "Bueno", y 3.7% reporta un nivel "Malo".

Tabla 2

Frecuencia de las dimensiones de actividad física

A.F. en el trabajo			A.F. para desplazarse		A.F. en tiempos libres	
Categoría	n	%	N	%	n	%
Malo	10	12.2	12	14.6	3	3.7
Regular	62	75.6	56	68.3	58	70.7
Bueno	10	12.2	14	17.1	21	25.6

Fuente: elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes.

La tabla 2, presenta los resultados por cada dimensión de actividad física:

Actividad física en el Trabajo: La mayoría de los estudiantes (75.6%) tienen niveles "Regular" de Actividad física en el trabajo, seguido por un 12.2% con niveles "Bueno" y un 12.2% con niveles "Malo".

Actividad física para desplazarse: también predominan los niveles "Regular" (68.3%), seguidos de niveles "Bueno" (17.1%) y "Malo" (14.6%).

Actividad física en Tiempos Libres: Aquí, el nivel "Regular" es mayoritario (70.7%), seguido por un nivel "Bueno" (25.6%) y nivel malo 3.7%.

Es decir que la mayoría de los estudiantes mantienen niveles regulares de actividad física en el trabajo, para desplazarse y en sus tiempos libres. Un número significativo también informa de niveles buenos de actividad física, especialmente en sus tiempos libres.

Tabla 3

Frecuencia de Salud

Categoría	n	%
Malo	1	1.2
Regular	63	76.8
Bueno	18	22.0
Total	82	100.0

Fuente: elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes.

La tabla 3 muestra los datos del cuestionario a estudiantes sobre la frecuencia de salud de salud es Malo: un estudiante (1.2%) reportó tener una salud percibida como "Malo". Regular: La mayoría de los estudiantes (76.8%) clasificaron su salud como "Regular", indicando un estado de salud regular.

Bueno: Una minoría de estudiantes (22%) consideró que su salud era "Bueno", mostrando una percepción positiva de su estado de salud.

Es decir, la mayoría de los estudiantes tienen una percepción de salud que califican como "Regular", seguida de una minoría que la considera "Bueno", mientras que un pequeño porcentaje la describe como "Malo".

Tabla 4

Frecuencia de las dimensiones de Salud

Salud física			Salud psicológica	
Categoría	n	%	n	%
Malo	2	2.4	4	4.9
Regular	61	74.4	46	56.1
Bueno	19	23.2	32	39.0

Fuente: elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes.

La tabla 4 muestra los resultados sobre las dimensiones de la salud:

Con respecto a la salud física, se evidencia en nivel regular con 74.4%, en nivel bueno con 23.2% y 2 estudiantes reportaron tener salud física "Malo" con 2.4%.

Con respecto a la Salud Psicológica, se evidencia con nivel regular en 56.1% de los estudiantes, en el nivel bueno con 39% y 4.9% reportaron tener salud psicológica "Malo".

En conjunto, la mayoría de los estudiantes tienen percepciones buenas o regulares sobre su salud física y psicológica. No obstante, una pequeña proporción percibe su salud psicológica como "Malo".

Comprobación de hipótesis general

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024

HG: La actividad física tiene importancia significativa en la salud de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

Tabla 5

Correlación de Actividad física y salud en estudiantes

			Salud
Correlación Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	,430
	Actividad física	Sig. (bilateral)	,000
		N	82

Los resultados de la tabla 5 indican que hay una correlación positiva moderada pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud entre los estudiantes encuestados. A medida que aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejor percepción de la salud.

Comprobación de hipótesis específica 1

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud física de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

H1: La actividad física tiene importancia significativa en la salud física de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

Tabla 6

Correlación de actividad física y salud física

			Salud física
Correlación Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	,359
	Actividad física	Sig. (bilateral)	,001
		N	82

Los resultados de la tabla 6 indican que hay una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud física entre los estudiantes encuestados. Esto sugiere que un mayor nivel de (AF) podría estar asociado con una mejor percepción de la salud física en este grupo de estudiantes.

Comprobación de hipótesis específica 2

H0: La actividad física no tiene importancia significativa en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

H2: La actividad física tiene importancia significativa en la salud psicológica de los estudiantes del Pedagógico "Puquio" 2024.

Tabla 7

Correlación de actividad física y salud psicológica

			Salud psicológica
Correlación Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	,303
	Actividad física	Sig. (bilateral)	,004
		N	82

La tabla 7 muestra los resultados de una correlación positiva débil pero significativa entre la (AF) y la percepción de salud psicológica entre los estudiantes encuestados. Esto sugiere que un aumento en la actividad física podría asociarse con una percepción ligeramente mejorada de la salud psicológica en este grupo de estudiantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de los estudiantes (84.1%) tienen un nivel regular de actividad física. Es importante destacar que ninguno de los estudiantes presenta una mala actividad física según los datos observados.

Los resultados del estudio indican que la mayoría de los participantes (75.6%) tienen un nivel regular de actividad física en el trabajo. Esto sugiere que la actividad física en el contexto laboral es una práctica común entre los individuos estudiados. Además, un considerable 12.2% muestra niveles de actividad física catalogados como "Bueno", lo cual es alentador y podría indicar una dedicación adicional a mantenerse físicamente activos durante las horas laborales. Por otro lado, otro 12.2% presenta niveles de actividad física considerados "Malo". Esto podría ser una oportunidad para explorar estrategias que promuevan un entorno laboral más activo y saludable para todos los empleados. Es necesario tener en cuenta lo señalado por Crisóstomo et al. (2021) quien señala que los docentes de educación física se han adaptado a la virtualización, pero desconocen de las consecuencias neurosensoriales que se generan.

Los resultados revelan que la mayoría de los participantes (68.3%) muestran un nivel de la actividad física "Regular" en lo que respecta al desplazamiento. Esto indica que la mayoría de las personas tienen un nivel aceptable de actividad física al desplazarse, lo cual es positivo en términos de salud y bienestar general. Además, un significativo 17.1% presenta niveles de actividad física calificados como "Bueno", lo cual sugiere un compromiso adicional con mantenerse activos durante sus desplazamientos diarios. Por otro lado, un 14.6% muestra niveles de actividad física clasificados como "Malo". Este hallazgo podría ser preocupante, ya que indica que una proporción notable de participantes no está alcanzando niveles adecuados de actividad física durante sus desplazamientos. Sería importante considerar intervenciones o políticas que promuevan opciones de transporte activo y saludable para reducir este porcentaje y mejorar la salud física de los individuos involucrados (Urrea, 2018).

Los hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes mantienen niveles regulares de actividad física en sus tiempos libres, con un 70.7% reportando este nivel. Este resultado sugiere que una parte considerable de los participantes dedica tiempo a actividades físicas durante sus momentos de ocio, lo cual es positivo para la salud general. Además, un notable 25.6% de los estudiantes informa niveles de actividad física catalogados como "Bueno" en sus tiempos libres. Esto indica que hay una proporción significativa de individuos que están comprometidos activamente en mantener un estilo de vida físicamente activo fuera de sus obligaciones académicas o laborales. Es alentador observar que solo el 3.7% reportan niveles de "Malo" de actividad física en los tiempos libres. Esto sugiere que, en general, los estudiantes tienen hábitos saludables en cuanto a la actividad física fuera de sus

compromisos principales. Resultado contrario evidenció Aliaga (2021) quien encontró relación significativa entre la falta de ejercicio y niveles altos de estrés en el periodo de enseñanza virtual.

Los resultados del cuestionario revelan que la percepción de salud entre los estudiantes varía considerablemente. La mayoría de los participantes (76.8%) calificaron su salud como "Regular". Este hallazgo podría indicar que estos estudiantes pueden tener algunas preocupaciones menores o áreas que podrían mejorar en términos de salud. Por otro lado, una minoría significativa (22%) de los estudiantes percibe su salud como "Bueno". Este grupo muestra una evaluación positiva de su estado de salud general, indicando que se sienten bien y no experimentan problemas de salud significativos. Es notable que solo un estudiante (1.2%) reportó tener una salud percibida como "Malo". Aunque es un porcentaje pequeño, es importante considerar cómo este individuo puede beneficiarse de apoyo adicional para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Los resultados del estudio muestran una perspectiva interesante sobre las dimensiones de la salud entre los estudiantes encuestados. En cuanto a la salud física, la mayoría (74.4%) la percibe en un nivel regular, seguida por un significativo 23.2% que la considera buena. Es alentador observar que solo el 2.4% reportó tener una salud física clasificada como "Malo", lo cual se deduce que la gran mayoría de los participantes están experimentando un nivel aceptable de bienestar físico. Este hallazgo se asocia con los hábitos alimentarios y a pesar que no se encontraron casos de obesidad se halló relación entre la actividad física y hábitos alimentarios en adolescentes (Castillo y Correa, 2020).

En lo que respecta a la salud psicológica, se observa un panorama similar en términos de percepciones positivas y moderadas. La mayoría de los estudiantes (56.1%) clasificaron su salud psicológica como regular, indicando posiblemente que muchos enfrentan desafíos emocionales o mentales comunes pero manejables. Además, un considerable 39% reportó tener una salud psicológica buena, reflejando una actitud positiva hacia su bienestar emocional. Sin embargo, es preocupante que un pequeño porcentaje (4.9%) percibió su salud psicológica como "Malo". Esto indica que algunos estudiantes pueden estar enfrentando dificultades significativas en términos de salud mental, lo cual es un área importante para abordar con intervenciones de apoyo y recursos adecuados. El problema no solamente fue en el contexto educativo sino también de quienes estuvieron en primera fila para salvaguardar las vidas de las personas y quienes fueron afectados significativamente a nivel emocional (Rodríguez, 2020).

Los resultados del estudio revelan una correlación positiva débil pero significativa entre la actividad física y la percepción de salud tanto física como psicológica entre los estudiantes encuestados. Esto implica que los estudiantes que participan en más actividades físicas tienden a percibir su estado físico de manera más positiva en comparación con aquellos que son menos activos. Este hallazgo confirma lo sostenido por Pajuelo (2018) quien señala que el desarrollo de actividades físicas mejora la condición de salud de los estudiantes. Otorgando un impacto positivo en la salud de los estudiantes (Cabello, 2018)

En cuanto a la salud psicológica, los resultados también muestran una correlación positiva débil pero significativa con la actividad física. Esto sugiere que un aumento en la actividad física podría estar asociado con una percepción ligeramente mejorada de la salud psicológica entre los estudiantes. Es decir, aquellos que participan en más actividad física podrían experimentar una mejor salud mental percibida en comparación con aquellos que son menos activos.

Estas correlaciones son importantes porque indican que la promoción de la actividad física no solo puede beneficiar la salud física de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto positivo en su bienestar psicológico percibido. Sin embargo, dado que la correlación es débil, otros factores también pueden influir en la percepción general de la salud, por lo que es crucial abordar de manera integral tanto la actividad física como otros aspectos del bienestar estudiantil. En concordancia con lo

señalado por Núñez (2018) quien indica que la actividad física de los estudiantes empeora por la falta de actividad física.

Recomendaciones

Se recomienda al director del instituto promover la actividad física: Instituciones educativas y comunidades pueden promover programas y actividades que fomenten la actividad física regular entre los estudiantes. Esto puede incluir deportes, clases de ejercicio, caminatas grupales, entre otros, para apoyar un estilo de vida activo.

Asegurar que los estudiantes tengan acceso fácil y equitativo a instalaciones deportivas y áreas recreativas dentro y fuera del campus escolar. Esto puede incluir horarios flexibles para la práctica de actividad física, así como la disponibilidad de espacios adecuados y seguros.

Educar a los estudiantes sobre los beneficios físicos y mentales de la actividad física regular. Esto puede incluir charlas informativas, campañas educativas y materiales que destaquen cómo la actividad física puede mejorar la salud general.

CONCLUSIONES

El estudio ha encontrado una correlación positiva moderada pero significativa entre la actividad física y la percepción de salud entre los estudiantes encuestados. Los resultados indican que a medida que aumenta la actividad física, existe una tendencia leve hacia una mejor percepción de la salud por parte de los estudiantes. Esto sugiere que aquellos que participan en niveles más altos de actividades físicas tienden a percibir su estado de salud de manera más positiva en comparación con aquellos que son menos activos.

Se estableció una correlación positiva débil pero significativa entre la actividad física y la percepción de salud física entre los estudiantes encuestados. Los hallazgos indican que existe una tendencia donde un mayor nivel de actividad física se asocia con una mejor percepción de la salud física en este grupo estudiantil.

Se ha identificado una correlación positiva débil pero significativa entre la actividad física y la percepción de salud psicológica entre los estudiantes encuestados. Los resultados sugieren que un incremento en la actividad física podría estar asociado con una leve mejora en la percepción de la salud psicológica en este grupo estudiantil.

REFERENCIAS

Aguiar, J.J. (2021) Influencia de actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una Institución Educativa, Bolívar.

Aliaga, S. (2021) Actividad Física y Estrés infantil en clases virtuales del quinto grado de la IE Perú Italia, Puente Piedra 2021, tesis Universidad César Vallejo.

Asociación Latinoamericana de la Salud (ALAPSA, 2020) la Psicología de la Salud en enfrentamiento a la Covid – 19 en América Latina.

Barbosa, S.H. y Urrea, A.M. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental; una revisión bibliográfica, publicado en la revista electrónica Katharsis de la Universidad de Envigado – Colombia.

Braulio Navarro, B y Osses, S. (2015) Neurociencias y actividad física: una nueva perspectiva en el contexto educativo Rev. Méd. Chile vol.143 no.7 Santiago jul. 2015

Cabello, C.J. (2018) Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de Primaria, Institución Educativa Antonio Raimondi San Juan de Miraflores, 2018, tesis Universidad César Vallejo.

Castillo, C.B y Correa, R.A. (2020) Hábitos alimentarios, Actividad Física y Estado Nutricional de los Adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza – 2020”, tesis Universidad César Vallejo.

Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (2020) Boletín epidemiológico del Perú.

Crisóstomo, B, Mardones, L y Yañez, R. (2021) Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 básico y 2 año medio del colegio Salesianos de Concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19, tesis Universidad de Concepción, Chile.

Escalante, Y. (2011) Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española de Salud Pública versión On-line ISSN 2173- 9110 versión impresa ISSN 1135-5727 Rev. Esp.

González, A.M; Gonzáles, C.H. (2010) Educación física desde la corporeidad y la motricidad. Artículo Recibido en agosto 6 de 2010, aceptado en septiembre 30 de 2010.

Hernández, R. (2018) Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Ediciones MC Graw Hill Educación.

Márquez, J.J. (2020) Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID Artículo Revista de Educación Física Instituto Universitario de Educación Física y Deporte ISSN 2322- 9411 Volumen 9 Número 2.

Núñez, B. J. (2018) Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope, tesis Universidad César Vallejo.

Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) Plan de acción mundial sobre actividad física 2018 – 2030.

Ortega, (2016) Actividad física y su relación con la salud y el cerebro.

Pajuelo, E.A. (2018) Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de Educación Física, distrito de Yungay – Ancash – 2017, tesis Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Peralta, R.J (2018) Actividad Física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017, tesis Universidad Nacional del Altiplano.

Piscoya, C.H. (2020) Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de Secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman Mórrope. Tesis Universidad César Vallejo.

Puclla y López, (2017) Relación entre la actividad física y rendimiento académico en la I.E. N° 39007/Mx-P “Señor de Agonía” Ayacucho.

Rodríguez, J.E. (2020) Impacto de la pandemia Covid – 19 en la salud mental de la población y del personal sanitario: Revisión sistemática, tesis Universidad César Vallejo.

Sicha, S. y Zevallos (2018) Actividad física y patrones de consumo relacionados con el sobrepeso y obesidad, en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Ramón, Ayacucho 2017. Tesis Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.

Tarqui, C.; Álvarez, D.; Espinoza, P. (2017) Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. (Artículo) Nutr. clín. diet. hosp. 2017; 37(4):108-115 DOI: 10.12873/374tarqui

Vega, M.A. (2017) La actividad física como factor preventivo en la obesidad infantil, tesis Universidad Autónoma de México.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .