

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

<https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3726>

**Actividad física- deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública-Perú**

**Post-pandemic physical-sports activity in adolescent students from a public educational institution- Perú**

David Moisés Acosta-Amador  
[dacosta@ucvvirtual.edu.pe](mailto:dacosta@ucvvirtual.edu.pe)  
Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, La Libertad  
Perú  
<https://orcid.org/0000-0003-2125-0167>

Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro  
[gcorvettoc@unmsm.edu.pe](mailto:gcorvettoc@unmsm.edu.pe)  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Lima  
Perú  
<https://orcid.org/0000-0003-3320-0538>

Recibido: 15 de octubre 2023  
Revisado: 10 de diciembre 2023  
Aprobado: 15 de enero 2024  
Publicado: 01 de febrero 2024

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

## RESUMEN

Esta investigación analiza los niveles de actividad física – deportiva post pandemia que realizan los estudiantes de un colegio público de Lima. El estudio se realizó bajo el enfoque descriptivo explicativo con diseño fenomenológico. La muestra fue estratificada por las diferencias de edades entre los 120 adolescentes de primero a quinto grado y de 12 a 17 años. Para recopilar datos, se utilizó la escala valorativa Youth Activity Profile. Los resultados indicaron un nivel medio de actividad física- deportiva en las tres modalidades con un 70.8%, un nivel bajo de 17,5% y un nivel alto de 11.67%, siendo las mujeres las de menor práctica. Se concluyó que los estudiantes no practicaban adecuadamente una actividad física que los condujera a mantener una vida activa y saludable, prefiriendo de este modo, las herramientas tecnológicas y la tendencia hacia el sedentarismo.

**Descriptor:** Actividad de tiempo libre; juego; deporte; habilidad; pandemia. (Tesauro UNESCO).

## ABSTRACT

This research analyzes the levels of post-pandemic physical activity - sports performed by students of a public school in Lima. The study was conducted under a descriptive explanatory approach with phenomenological design. The sample was stratified by age differences among the 120 adolescents from first to fifth grade and from 12 to 17 years old. The Youth Activity Profile rating scale was used to collect data. The results indicated a medium level of physical-sports activity in the three modalities with 70.8%, a low level with 17.5% and a high level with 11.67%, being the females the ones with the lowest level of practice. It was concluded that students did not adequately practice a physical activity that led them to maintain an active and healthy life, thus preferring technological tools and the tendency towards a sedentary lifestyle.

**Descriptors:** Free time activity; game; sport; ability; pandemic. (UNESCO Thesaurus).

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

## INTRODUCCIÓN

La inactividad física ha sido un factor de riesgo en la salud, antes y luego de la pandemia por Covid-19. En el 2016, a nivel mundial, los adolescentes de 11 a 17 años en un 81% no llegaron a alcanzar el nivel adecuado de actividad física recomendado por la Organización Mundial de la Salud, siendo las mujeres las de menor práctica con un 85%. Cabe destacar que el 78% de esta población no realizaba actividad física moderada una vez a la semana no siguiendo las recomendaciones de la OMS. Así lo demuestra el trabajo de Parra et al. (2023), donde pudieron determinar que los hombres se mantienen más activos que las mujeres en la ejecución de ejercicios físicos. Desde la perspectiva del desempeño académico, el estudio de Tacca et al. (2022) demuestra lo siguiente: “los resultados del rendimiento académico según sexo sugieren que los hombres presentan mayor rendimiento, esto posiblemente a los menos puntajes que obtienen en el estrés” (p. 27).

Por otro lado, otros estudios señalan resultados diversos con respecto a la actividad física, por ejemplo, según el trabajo investigativo de Reyes et al. (2022) “estudiantes que modificaron su comportamiento de actividad física antes o durante la pandemia y pasaron a ser físicamente inactivos, mostraron menores indicadores de bienestar subjetivo y salud mental, que quienes se mantuvieron físicamente activos”. Para Alarcón y Llanos (2023) “el confinamiento a consecuencia de la Covid-19 ha ocasionado cambios en los estilos de vida de los estudiantes, especialmente en la práctica de actividad física (AF), ya que la mayoría permanecieron en sus casas con limitaciones para desarrollar AF” (p. 255). En consonancia con esta situación, Ávila (2021) sobre el tema de la actividad física en las escuelas, en su investigación concluye que:

No existen hábitos sobre la actividad física, que las horas destinadas a la práctica de la actividad física en las escuelas son insuficientes y que el rendimiento académico en las instituciones de nivel básico presenta atrasos educativos que deben ser atendidos de manera integral (p. 2).

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

Debido a la pandemia, se acrecentaron los problemas de sedentarismo y muchas personas abandonaron los ejercicios físicos por el llamado al confinamiento. Se debe tener en cuenta que el sedentarismo genera problemas en la salud de la población mundial sobre todo en el desarrollo de enfermedades de tipo no transmisibles como hipertensión, algunos cánceres, diabetes y obesidad. Según Calderón et al. (2023) “la inactividad física es ahora la cuarta causa principal de muerte en todo el mundo, después de la presión arterial alta, el nivel alto de azúcar en la sangre y el tabaquismo” (p. 1715). La medida de emergencia a causa de la pandemia mundial llevó por largo tiempo a las familias a mantenerse en sus casas, el riesgo de contagio fue muy alto, sobre todo para las personas con morbilidades, en especial, adultos y adultas mayores, generando que los sistemas de salud de muchos países colapsarán y que, al final, causarán del 2020 al 2021 la muerte de millones de personas. Kalazich et al. (2020) afirman que “el confinamiento genera una serie de problemas a la salud, tanto físicos como psicológicos” (p. 76). Desde esta visión, se pudo apreciar que el confinamiento causó estragos en la salud de las personas tanto por la carencia de actividad física como por el sedentarismo, ocasionando así problemas en el desarrollo psicomotor, social y cultural de los niños y adolescentes.

Diferentes estudios demostraron que en momentos del COVID-19, las exposiciones a una pantalla por parte de los adolescentes fueron de 5 a 10 horas por día, afirmando que ese tiempo se transformaba en un componente de gran impacto en la salud, caracterizado por riesgos suicidas, agresividad, dificultades temperamentales y mayores psicopatologías. Por esta razón, Flores (2020) propone que “la universidad puede y debe desempeñar un papel sustancial para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la juventud es el grupo mayoritario” (p. 143). Es decir, se puede integrar a otros niveles educativos para promover la actividad física como factor primordial de la salud.

Fuentes y Lagos (2019) por su parte, expresan que “la practica físico-deportiva es un elemento importante para mantener un estilo de vida saludable, sobre todo en la

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

adolescencia, dado que existen constantes cambios físicos, psicológicos y sociales” (p. 1). Vale destacar que en la investigación de Tuñón et al. (2022) “...los docentes de Educación Física reconocen a la virtualidad como una oportunidad de aprendizaje y superación en la que debieron desarrollar la creatividad” (p. 13). Por ello, Hall y Ochoa (2020) propusieron en su investigación el uso de Apps y redes sociales como medios para el fomento de la actividad física, a fin de dirimir el sedentarismo en tiempos de pandemia. En palabras de Posso et al. (2020):

La Educación Física virtual debe tener como objetivo no solo potenciar las capacidades físicas sino fortalecer el pensamiento, la forma de proceder y operar en tiempo post COVID-19 que visto desde sus características tiene que depender de la habilidad en que seamos más capaces de resolver nuestros problemas con la inteligencia (p. 708).

Es decir, se trata de disminuir la prevalencia del trastorno de adicción a internet para emplearlo de forma práctica y útil en beneficio de nuestras vidas, extrayendo material significativo para el desarrollo de actividades físicas provechosas para nuestra salud. La idea es cambiar lo expuesto por Flores y Coila (2022):

La pandemia del COVID-19 ha producido enormes cambios en las actividades de la vida diaria de las personas. Los niveles de actividad física han disminuido, el tiempo frente al ordenador se ha incrementado, lo que ha producido inactividad física y sedentarismo en los escolares (p. 1).

En tal sentido, se persigue transformar esta realidad que afecta la salud integral de las personas, dándoles un uso favorable a las tecnologías dentro del contexto educativo por parte de los docentes, enfocándola al desarrollo de los adolescentes por medio de la ejecución de tareas físicas variadas, mediante el uso de recursos audiovisuales donde se muestren tutoriales de posibles ejercicios favorables a nuestro cuerpo.

Vale decir que el retorno a la presencialidad en países como Perú fue después de casi dos años de confinamiento, por tanto, existió una necesidad de poder conocer el estado

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

y niveles de práctica de actividad física post pandemia, asimismo, de comprender qué sucedió en ese tiempo en sus casas y qué perspectivas tienen ahora después de ese suceso. Para Noguera (1995) “el deporte es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social” (p. 2).

Por consiguiente, surge el presente estudio, en el cual se planteó como propósito analizar los niveles de actividad física - deportiva post pandemia que realizan los estudiantes de un colegio público de Lima. De este modo, se podrán comprender los aspectos que mayormente han influido en la salud de los adolescentes antes y después de la pandemia.

## **MÉTODO**

El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque descriptivo explicativo con un diseño fenomenológico. La muestra fue estratificada por las diferencias de edades entre los 120 adolescentes de primero a quinto grado de 12 a 17 años. Para recopilar datos, se utilizó la escala valorativa *Youth Activity Profile* (YAP-SL), analizando el nivel de actividad física en la jornada escolar, fuera de la jornada escolar y el comportamiento sedentario, asimismo, se entrevistaron 4 adolescentes de ambos sexos, dos docentes y dos padres de familia, recopilando datos relacionados con la actividad física durante la pandemia y la post pandemia.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

## RESULTADOS

**Tabla 1.**

Nivel de actividad física- deportiva según el grupo etario.

Actividad física	Nivel-edad						Total
	12-13		14-15		16-17		
Bajo	19	36,5%	10	21,7%	10	45,5%	39 32,5%
Medio	33	63,5%	36	78,3%	12	54,5%	81 67,5%
Total	52	100,0%	46	100,0%	22	100,0%	120 100,0%

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 1, se observa el nivel de actividad física de los alumnos según su grupo etario. En primer lugar, en el nivel medio con un 78,3% de 14 a 15 años, de 12 a 13 años con un 63,5% y de 16 a 17 años con un 54,5%. En un 36,5% de 12 a 13 años en un nivel bajo, los de 14 a 15 años con un 21,7%, así como los de 16 a 17 con un 45,5%.

**Tabla 2.**

Nivel de actividad física- deportiva según género.

Actividad física	Género				Total
	Masculino		Femenino		
Bajo	19	27,9%	20	38,5%	39 32,5%
Medio	49	72,1%	32	61,5%	81 67,5%
Total	68	100,0%	52	100,0%	120 100,0%

**Elaboración:** Los autores.

Según la tabla 2 el nivel de actividad física post pandemia por género. En el nivel medio, un 72,21% estudiantes varones, y las mujeres con un 61,5% con un nivel bajo con un 38,5%; y los varones un 27,9%. El resultado coincide con Cadena y Cardozo (2021) que establecen “en la percepción del autoconcepto físico a nivel general y por dimensiones los hombres obtuvieron mejores puntuaciones que las mujeres”.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

**Tabla 3.**

Nivel de actividad física-deportiva de los estudiantes post pandemia.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	32,5
Medio	81	67,5
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 3, se puede observar el nivel de actividad física-deportiva post pandemia de los discentes, considerándose en un nivel medio de 67,5% y un 32,5% en nivel bajo.

**Tabla 4.**

Nivel de actividad física- deportiva de los estudiantes en la jornada escolar.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	17,5
Medio	85	70,8
Alto	14	11,7
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 4, se puede visualizar el nivel de actividad física- deportiva post pandemia de los estudiantes en la jornada escolar. Siendo el nivel predominante 70,8% en el nivel medio, 17,5% en el nivel bajo y 11, 7% en el nivel alto.

**Tabla 5.**

Nivel de actividad física post pandemia de los estudiantes fuera de la jornada escolar.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	43	35,8
Medio	66	55,0
Alto	11	9,2
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

En la Tabla 5, podemos observar el nivel de actividad física- deportiva post pandemia de los estudiantes fuera de la jornada escolar, siendo el nivel medio el predominante con un 55%, con un 35,8% el nivel bajo y con un 9,2% el nivel alto.

**Tabla 6.**

Comportamiento sedentario post pandemia de los estudiantes.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	58	48,3
Medio	60	50,0
Alto	2	1,7
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 6, se puede apreciar en cuanto al comportamiento sedentario post pandemia de los estudiantes que, el 50% de los estudiantes se ubica en un nivel medio, seguido de un nivel bajo en un 48,3% y un nivel alto en un 1,7%.

**Tabla 7.**

¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	31	25,8
1 día	17	14,2
2 días	17	14,2
3 días	18	15,0
4 - 5 (todos los días)	37	30,8
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

La tabla 7, se visualiza bajo la pregunta ¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? Donde el 30.8% va a la institución educativa caminando o en bicicleta todos los días, el 25.8% nunca lo hace utilizando otros medios para llegar, el 14,2% un día, 14,2% dos días y el 15% 3 días.

**Tabla 8.**

Actividad física durante las clases de Educación Física.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No tuve Educación física	2	1,7
Muy poco tiempo	15	12,5
Poco tiempo	40	33,3
Mucho tiempo	43	35,8
Casi todo el tiempo	20	16,7
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 8, cuando se indagó sobre el tiempo de actividad física durante las clases de educación física, 35.8% de los estudiantes respondieron que realiza actividad física en mucho tiempo, propuesto por el maestro. Mientras que, el 33.3% no aprovecha la actividad física en las clases, el 1.7% no tuvo, el 12.5% muy poco tiempo y casi todo el tiempo el 16,7%.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

**Tabla 9.**  
 Actividad física-deportiva durante los recreos.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No tuve recreos	6	5,0
Muy poco tiempo	29	24,2
Poco tiempo	28	23,3
Más o menos la mitad del tiempo	39	32,5
Casi todo el tiempo	18	15,0
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 9, podemos visualizar que un 32.5% de los estudiantes utilizan más o menos la mitad del tiempo durante el recreo en practicar actividad física- deportiva y el 24.2% utiliza muy poco tiempo de su recreo, el 23,3% poco tiempo, casi todo el tiempo el 15% y el 5% no tuvo recreos.

**Tabla 10.**  
 Actividad física- deportiva durante los descansos para comer.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No tuve descanso para comer	40	33,3
Muy poco tiempo	22	18,3
Poco tiempo	28	23,3
Más o menos la mitad del tiempo	15	12,5
Mucho tiempo	13	10,8
Casi todo el tiempo	2	1,7
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 10, se observa que el 33.3% no realiza actividad física en el descanso para comer, el 18,3 muy poco tiempo, el 23.3% poco tiempo, 12,5 más o menos la mitad de tiempo, 10.8 mucho tiempo y 1,7 casi todo el tiempo.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

**Tabla 11.**

Actividad física-deportiva antes del ingreso al colegio entre las 6:00 y las 8:00 de la mañana), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos?

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	34	28,3
1 día	23	19,2
2 días	22	18,3
3 días	17	14,2
4 – 5 (todos los días)	24	20,0
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 11, se aprecia que el 28.33% de los alumnos nunca realizan actividad física-deportiva antes del ingreso a la institución, al menos 10 minutos, 19,2 un día, 18,3 dos días, 14,2% 3 días, mientras que el 20% las realiza de 4 a 5 días a la semana.

**Tabla 12.**

Actividad física- deportiva después del horario de clases de tu colegio (y hasta las 18:00 pm), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos?

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	23	19,2
1 día	27	22,5
2 días	20	16,7
3 días	26	21,7
4 – 5 (todos los días)	24	20,0
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 12, podemos observar 22.5% realiza actividad física deportiva solo un día a la semana después del colegio, nunca 19.2% el 16.7% dos días, el 20% de 4 a 5 días y el 21.7% realizó actividades físicas, por lo menos tres días.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

**Tabla 13.**

Actividad física- deportiva por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00) ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos?

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nunca	20	16,7
1 día	21	17,5
2 días	32	26,7
3 días	21	17,5
4 - 5 (todos los días)	26	21,7
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 13, podemos observar que el 16.7% de los estudiantes nunca realiza actividad física- deportiva por las tardes, el 17,5% 1 día, el 26,7% dos días, el 17,5% 3 días y de 4 a 5 días el 21,7%.

**Tabla 14.**

Actividad física- deportiva los sábados.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nada (0 minutos)	26	21,7
Muy poca actividad física (1-30 minutos)	28	23,3
Una cantidad media de actividad física (31-59 min.)	41	34,2
Mucha actividad física (1 – 2 horas)	7	5,8
Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)	18	15,0
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 14, se puede observar que el 21,7% de los estudiantes no hace nada de actividad física deportiva los sábados, el 23,3% realiza poca actividad física (1-30 min.),

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

el 34,2% una cantidad media de actividad física (31-59 min.), el 5,8% mucha actividad física (1- 2 horas) y el 15% una gran cantidad de actividad física (más de dos horas).

**Tabla 15.**  
 Actividad física- deportiva los domingos.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nada (0 minutos)	35	29,2
Muy poca actividad física (1-30 minutos)	26	21,7
Una cantidad media de actividad física (31-59 min.)	33	27,5
Mucha actividad física (1 – 2 horas)	11	9,2
Una gran cantidad de actividad física (más de 2 hrs)	15	12,5
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la Tabla 15, podemos observar que el 29,2% no realiza nada de actividad física-deportiva los domingos, el 21,7% muy poca actividad física (1-30 minutos) el 27,5 una cantidad media de actividad física (31-59 min.), el 9,2% mucha actividad física (1 – 2 horas) y el 12,5% una gran cantidad de actividad física (más de 2 horas).

**Tabla 16.**  
 Tiempo viendo televisión.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No vi nada de la televisión	20	16,7
De 1 hora al día	33	27,5
De 1-2 horas al día	41	34,2
De 2 y hasta 3 horas al día	11	9,2
De 3 horas al día	15	12,5
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

En la tabla 16, observamos que el 16,7% de estudiantes no ve televisión después de venir de la escuela, el 27,5% 1 hora al día, el 34,2% de 1 a 2 horas al día, el 9,2% de 2 a 3 horas al día y el 12,5% 3 horas al día.

**Tabla 17.**  
Tiempo en video juegos.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No jugué nada de consolas	35	29,2
Menos de 1 hora al día	46	38,3
De 1-2 horas al día	28	23,3
Más de 3 horas al día	11	9,2
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 17, observamos que el 29,2 % no jugó en consolas, el 38,3% menos de 1 hora al día, el 23,3% de una a dos horas y el 9,2% más de 3 horas al día.

**Tabla 18.**  
Tiempo en computador (ordenador, portátil).

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No usé el computador	53	44,2
Menos de 1 hora al día	26	21,7
De 1-2 horas al día	21	17,5
Más de 2 y hasta 3 horas al día	11	9,2
Más de 3 horas al día	9	7,5
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

En la tabla 18, se evidencia que el 44,2% no usa el computador, el 21,7 menos de 1 hora diaria, el 17,5% de 1 a 2 horas al día, el 9,2% más de 2 y hasta 3 horas al día y más de 3 horas el 7,5%.

**Tabla 19.**  
Tiempo en el teléfono móvil.

	Frecuencia	Porcentaje
No usé el móvil	18	15,0
Menos de 1 hora al día	27	22,5
De 1-2 horas al día	26	21,7
Más de 2 y hasta 3 horas al día	18	15,0
De 3 horas al día	31	25,8
Total	120	100,0

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 19, se observa que el 15% no usa el teléfono móvil, el 22,5% menos de 1 hora al día, el 21,7% de 1 a 2 horas al día, el 15% más de 2 y hasta 3 horas al día y el 25,8% 3 horas al día.

**Tabla 20.**  
Hábitos sedentarios.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Apenas estoy sentado en mi tiempo libre	13	10,8	10,8	10,8
Estoy sentado en mi tiempo libre	36	30,0	30,0	40,8
una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre	49	40,8	40,8	81,7
Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre	13	10,8	10,8	92,5

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre	9	7,5	7,5	100,0
Total	120	100,0	100,0	

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla 20, podemos observar que el 10,8% apenas está sentado en su tiempo libre, el 40,8% se encuentra sentado en su tiempo libre, el 81,7% se encuentra una cantidad media sentado en su tiempo libre, el 92,5 se encuentra sentado mucho tiempo en sus momentos libres y el 100% tiene casi todo el tiempo sentado en su tiempo libre.

## DISCUSIÓN

En la actualidad, se han logrado identificar diferentes situaciones en las aulas de clase, la mayoría de ellos cuentan con distracciones a su alrededor, debido a que se olvidan de generar actividades que les brinden una mejor salud física. De igual forma, ven el deporte o la actividad física como circunstancias no divertidas, el simple hecho de caminar ya se considera fatigoso para tomar pequeños momentos en ejecutar el ejercicio.

Nuestro objetivo general sustentado en “analizar los niveles de actividad física – deportiva post pandemia realizados por los estudiantes de un colegio público de Lima”, nos permitió evidenciar que los mismos se ubican en el nivel medio, representado por 67,6%; por otro lado, el nivel bajo se mostró en un 32,5%. Si bien es cierto, hay un incremento con relación al tiempo de confinamiento existiendo una tendencia aun al sedentarismo, observándose que el comportamiento sedentario es una tendencia, inclusive en tiempos de post pandemia y retorno a la presencialidad.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

## CONCLUSIONES

En la investigación que planteamos, quisimos indagar en los estudiantes, padres de familia y docentes cómo había sido su comportamiento en tiempos de confinamiento y cuál había sido su sentir, además de cómo está siendo su adaptación en tiempos de presencialidad en cuanto a la actividad física deportiva y si aún se encuentran con comportamientos sedentarios que los pudieran llevar hacia el desarrollo de enfermedades no transmisibles. Por ende, en base a las entrevistas realizadas, emergieron las siguientes opiniones:

Propusimos una primera pregunta para los estudiantes relacionada al comportamiento en casa sobre la medida de emergencia y si la educación remota reunió las condiciones, a lo cual respondieron: “El confinamiento fue lo que llegó de sorpresa, me quedé con una familia con la cual normalmente yo no convivo. Fue algo bastante raro, pero ayudó a crear lazos familiares que yo no pensaba se podía crear. El tema de la educación fue un muy complicado para mí, porque era como que siempre quería aprender más, pero fue lo contrario porque no hubo organización por parte del colegio. La ansiedad durante toda la pandemia constante, el estar metido en el celular, el estar queriendo comer cualquier cosa fue bastante traumático”.

Asimismo, los estudiantes entrevistados resaltaron lo complicado y traumático del tiempo de confinamiento, algunos de ellos perdió familiares cercanos, usaban todo el tiempo el celular, comían fuera de los horarios habituales, dormían de más y el comportamiento era bastante sedentario, resaltando que la escuela no reunía las condiciones de aprendizaje adecuadas.

En cuanto a la indagación relacionada al retorno de la presencialidad, los estudiantes manifestaron que todavía tenían comportamientos sedentarios, que las clases de educación física no han sido suficientes y que muchas de las actividades propuestas no han sido motivadoras. Afirmaron que no realizan antes ni después actividades físicas deportivas por las condiciones económicas que tienen sus familiares que no logran

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

proporcionarles gimnasios o talleres deportivos. La escuela le da más importancia a la disciplina y a los cursos teóricos, dejando de lado los cursos de arte, educación física y deportivos. Ellos opinan que “para algunos maestros, la clase de educación física no es importante, mis padres creen también eso, prefieren pagar un profesor particular de matemática que me estresa más a un taller deportivo. Cuando les pido, me dicen que no tienen dinero. En la escuela cuando nos ven jugar nos gritan y nos quitan las ligas o las pelotas que construimos, para ellos el recreo debe ser pasivo, todos sentados en perfecto orden, las clases de educación física a veces las hacen teóricas y no nos dejan practicar actividad física”.

También, cuando se les preguntó ¿Qué entendían sobre el concepto de calidad de vida? En la triangulación, los estudiantes resaltaron la falta de atención sobre el aspecto psicológico, en la alimentación y en la falta de promoción de hábitos saludables por parte de la escuela, manifestando lo siguiente: “Considero que es bueno el apoyo psicológico, pero en ese aspecto aun nos falta trabajar bastante porque no están tan presentes con todos los alumnos. Es cierto que son demasiados alumnos y más aún porque están estresados, pero se podrían hacer muchas cosas más para tratar, al menos, de mejorar, porque el tema de apoyo psicológico está muy retrasado. La alimentación es insuficiente por más que nuestros padres se esfuerzan muchos compañeros no desayunan bien, otros no traen loncheras, la escuela no promociona calidad de vida”. De igual manera, manifestaron que realizan poca actividad física por no tener las oportunidades económicas sociales, de ambientes y de estímulo por parte de sus familias y la escuela. Los estudiantes creen que deberían contar con una hora más de educación física, pero no teórica como lo constituye la tendencia actual, sienten que la escuela los estresa, no es un ambiente donde se sientan autónomos, armoniosos, todo lo contrario, piensan que no son escuchados.

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

## FINANCIAMIENTO

No monetario.

## AGRADECIMIENTOS

A los adolescentes de primero a quinto grado, por su valiosa colaboración a la ejecución de este estudio.

## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Alarcón, A., y Llanos, L. (2023). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. [Physical activity in college students before and during the COVID-19 lockdown]. *Revista Médica Herediana*, 33, 255-264. <https://n9.cl/90cra>
- Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., y Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. [Physical activity and its relationship with academic performance]. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 1-19. <https://n9.cl/f9a64>
- Cadena, L., y Cardozo, L. (2021). Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. [Perception of physical self-concept in university students in times of confinement due to COVID-19]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 48-61. <https://n9.cl/m27i1>
- Calderón, D., Quispe, G., Paredes, K., Chambilla, J., y Rojas, Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. [Influence of sports activity on the quality of life of underage students]. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1714-1726. <https://n9.cl/ht8oe>
- Flores, A., y Coila, D. (2022). Actividad física, tiempo frente al ordenador, horas de sueño e índice de masa corporal en adolescentes en tiempos de pandemia. [Physical activity, time in front of the computer, sleep hours and body mass index in adolescents in times of pandemic]. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 11(2), 1-18. <https://n9.cl/77gis>

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

- Flores, A. I. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. [Effects of the physical activity and sports program on medical students]. *Comuni@cción*, 11(2), 142-152. <https://n9.cl/vd7no>
- Fuentes, G., y Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. [Motivations towards the practice of physical-sports activity in students of The Araucanía]. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(2), 1-13. <https://n9.cl/gipwjc>
- Hall, J., y Ochoa, P. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. [Virtual education in physical education for elementary school in Mexico and the COVID-19 pandemic]. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-7. <https://n9.cl/8hu76>
- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., Jesam, F., Serrano, A., Verdugo, F., Smith, R., y Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. [Sport COVID-19 Orientations: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents]. *Revista chilena de pediatría*, 91(7), 75-90. <https://n9.cl/xeusc>
- Noguera, I. (1995). Enseñanza del deporte y educación Física. [The teaching of sports and physical education]. *Perfiles Educativos*, 68, 1-5. <https://n9.cl/fyho3>
- Parra, Y., Pereira, Y., Jofré, N., Alfaro, B., y Andrades, Ó. (2023). Nivel de actividad física realizada en alumnos de establecimientos particulares subvencionados de la comuna de Talcahuano en tiempo de confinamiento. [Level of physical activity carried out in students from subsidized private establishments in time community of Talcahuano in time of confinement]. *MHSalud*, 20(1), 1-9, <https://n9.cl/3vxp4>
- Posso, R., Otañez, J., Paz, S., Ortiz, N., y Núñez, L. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. [In favor of a virtual physical education in times of COVID]. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716. <https://n9.cl/udvhd>

David Moisés Acosta-Amador; Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro

- Reyes, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata, R., Aguilar, N., Parra, M., y Albornoz, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. [Behavior of physical activity during the COVID-19 pandemic and its association with subjective well-being and mental health in university students in Chile]. *Terapia psicológica*, 40(1), 23-26. <https://n9.cl/mtpn4>
- Tacca, D., Alva, M., y Tacca, A. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. [Stress, coping and academic performance in peruvian teenage students in the time of covid-19]. *Revista de Investigacion Psicologica*, 27, 15-32. <https://n9.cl/vu8zi>
- Tuñón, I., Lavignolle, B., y Castro, H. (2022). La educación física en tiempos de ASPO COVID19, la perspectiva docente. [Physical education during obligatory preventive social isolation in the context of covid19: the teacher's perspective]. *Educación Física Y Ciencia*, 24(3), e224. <https://n9.cl/ymuu0>