



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DURANTE EL
CONFINAMIENTO (COVID-19) 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JAIME LUIS LLANOS ARIAS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DURANTE EL CONFINAMIENTO (COVID-19) 2021

AUTOR

JAIME LUIS LLANOS ARIAS

RECuento de palabras

11317 Words

RECuento de caracteres

64793 Characters

RECuento de páginas

67 Pages

Tamaño del archivo

2.7MB

Fecha de entrega

Jan 25, 2024 10:36 AM CST

Fecha del informe

Jan 25, 2024 10:37 AM CST

● 17% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dr. Efraín H. Yupanqui Pino
DOCENTE FCEDUC
UNA - PUNO



Ruth Mery Cruz Huisa
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCEDUC - UNA

Resumen



DEDICATORIA

A Dios, por haberme acompañado y guiado en esta carrera y por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad, por brindarnos la oportunidad de adquirir conocimientos y de enriquecer nuestro intelecto gracias a un sinnúmero de experiencias vividas a lo largo de este recorrido.

A mi madre: Benita Domitila Arias León; por el apoyo incondicional, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, por los valores inculcados, por la lucha incansable para brindarme una educación integral y de calidad.

Jaime Luis Llanos Arias



AGRADECIMIENTOS

A DIOS, por darme la vida, Por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos.

Mi gratitud, a la Universidad Nacional del Altiplano a la Facultad Ciencias de la Educación y a mí “Escuela Profesional de Educación Física” acreditada, a la plana docente que impartieron sus conocimientos y experiencia en bien de mi formación profesional durante mis años de estudio.

Agradezco profundamente a mi asesor de tesis Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino, por su dedicación, apoyo y paciencia en guiarme en este proceso tan importante en mi vida académica.

Jaime Luis Llanos Arias



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problema específico	16
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	17
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.5.1. Objetivos generales	18
1.5.2. Objetivos específicos	19
CAPITULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	20



2.1.1.	Antecedentes internacionales	20
2.1.2.	Antecedentes nacionales	21
2.1.3.	Antecedentes locales	23
2.2.	MARCO TEÓRICO	25
2.2.1.	Actividad física	25
2.2.2.	Importancia de la actividad física	26
2.2.3.	Tipos de actividad física.....	27
2.2.4.	Frecuencia de la actividad física	27
2.2.5.	Duración de la actividad física	28
2.2.6.	Intensidad de la actividad física.	28
2.2.7.	Actividad física moderada.....	28
2.2.8.	Actividad física vigorosa.....	29
2.2.9.	Confinamiento social	29
2.2.10.	Pandemia	30
2.2.11.	Covid – 19	30
2.2.12.	Estudiantes Universitarios.....	31
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	31

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	33
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO	33
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	33
3.3.1.	Instrumento	33
3.3.2.	Método de investigación	34
3.3.3.	Tipo de investigación	34



3.3.4. Diseño de la investigación	34
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	35
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	36
3.6. PROCEDIMIENTO	37
3.7. VARIABLE.....	38
3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	39
CAPITULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	40
4.1.1. Resultados según objetivos generales	40
4.1.2. Resultados según objetivos específicos 01	41
4.1.3. Resultados según objetivos específicos 02	43
4.1.4. Resultados según objetivos específicos 03	44
4.2. DISCUSIÓN	47
V. CONCLUSIONES.....	50
VI. RECOMENDACIONES.....	51
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS.....	57

Área : Educación Física

Línea : Promoción de la salud

Fecha de sustentación: 31 / enero / 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Población de estudio (estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano)	35
Tabla 2 Muestra de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	36
Tabla 3 Operacionalización de variables	38
Tabla 4 Nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	40
Tabla 5 Tipo de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	41
Tabla 6 Frecuencia de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	43
Tabla 7 Duración de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	44
Tabla 8 Intensidad de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	46



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Nivel de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física	40
Figura 2 Tipo de actividad física	42
Figura 3 Frecuencia de la actividad física	43
Figura 4 Duración de la actividad física.....	45
Figura 5 Intensidad de la actividad física	46



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Solicitud	58
ANEXO 2: Constancia	59
ANEXO 3: Validación del instrumento	60
ANEXO 4: Cuestionario de actividad física	63
ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis	66
ANEXO 6: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de en el repositorio institucional.	67



ACRÓNIMOS

UNAP:	Universidad Nacional del Altiplano Puno
EPEF:	Escuela Profesional de Educación Física
OMS:	Organización Mundial de Salud
AF:	Actividad Física



RESUMEN

El estudio de la investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021. La investigación corresponde al enfoque de carácter descriptivo de corte transversal. La población está constituida por los estudiantes de primero a decimo ciclo, la muestra de estudio se dio de forma no probabilístico por conveniencia con una investigación cuantitativa en los estudiantes matriculados de primero a decimo ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física. El instrumento utilizado para la recolección de datos mediante una encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario de actividad física para conocer el nivel de actividad física. Lo cual fue procesado mediante el paquete estadístico SPSS V26 garantizando lo datos altamente confiables medidos con (Alfa de Cronbach). Los resultados nos indican que, del 70,3% de los estudiantes su nivel de actividad física fue moderado, del 16,2% su nivel de actividad física fue leve y del 13,5% de ellos su nivel de actividad física fue vigorosa. La conclusión final del estudio es que los estudiantes en su mayoría o en gran proporción significativa realizaban una actividad física moderada, ya que también respondieron positivamente a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Palabras clave: Actividad física, Confinamiento, Covid – 19, Escuela Profesional.



ABSTRACT

The general objective of the research study was to determine the level of physical activity in the students of the Professional School of Physical Education of the Universidad Nacional del Altiplano during the confinement (COVID-19) 2021. The research corresponds to a cross-sectional descriptive approach. The population is constituted by students from first to tenth cycle, the study sample was given in a non-probabilistic way by convenience with a quantitative research in students enrolled from first to tenth cycle of the Professional School of Physical Education. The instrument used for data collection was a survey whose instrument was the physical activity questionnaire to determine the level of physical activity. This was processed using the SPSS V26 statistical package, guaranteeing highly reliable data measured with Cronbach's alpha. The results indicate that 70.3% of the students' level of physical activity was moderate, 16.2% of the students' level of physical activity was mild and 13.5% of the students' level of physical activity was vigorous. The final conclusion of the study is that the students were mostly or in large significant proportion engaged in moderate physical activity, as they also responded positively to the recommendations of the World Health Organization (WHO).

Keywords: Physical activity, Confinement, Covid - 19, Professional School.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La pandemia COVID-19 fue confirmado, en Perú el 6 de marzo de 2020 el primer caso en la ciudad de Lima, El 15 de marzo de 2020, el Gobierno del Perú decretó estado de emergencia y aislamiento social obligatorio a nivel nacional que regiría desde las 00:00 h del 16 de marzo por un período de 15 días. Fue anunciado el 17 de marzo de 2020 a todo el país de su llega por medio de un hombre de 25 años que había viajado a Europa dio positivo.

Ocasionando crisis sanitaria a nivel mundial, llevándonos a la inmovilización social y cuarentena total, todo ello nos llevó a distintos cambios en nuestra vida cotidiana afectando a todos los estudiantes en distintos niveles llevándolos el estudio a la virtualidad, manteniéndolos frente al ordenador sentados ocasionando el sedentarismo, el estrés académico e inactividad física.

Las posibles actuaciones investigadoras que se presentan pretenden conocer y adentrarse en las necesidades de la población respecto a lo que popularmente se conoce como deporte, práctica deportiva y ejercicio físico. También persigue analizar y establecer cuáles son sus hábitos, sus motivaciones y sus intereses relacionados con esta práctica.(Arruza & Arribas, 2008).

La actividad física es todo tipo de movimiento en nuestro cuerpo de nuestra extremidades superiores e inferiores acompañados con los músculos, llegando a realizar movimientos como el de caminar, correr, saltar entre otros, los movimientos se dan también cuando nosotros realizamos un deporte general o específico como el manejar una bicicleta, nadar, bailar.



CAPÍTULO I: Consta de una introducción, planteamiento del problema, formulación del problema, hipótesis y objetivos.

CAPÍTULO II: Revisión de la literatura en donde encontramos información relevante al marco teórico el cual aborda diferentes temas relacionados de la Investigación.

Capítulo III: Materiales y métodos de investigación, población, muestra de investigación y técnicas e instrumentos utilizados.

CAPÍTULO IV: Se da a conocer los resultados y discusión mediante tablas y figuras que permitirá dar un análisis al estudio realizado.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad a nivel mundial la práctica de actividad física es una necesidad muy importante para la salud integral de las personas es sumamente importante no solo en el desarrollo del país, sino también de cada individuo en particular, esta pandemia obligo a los universitarios a que no realicen actividades físicas, ya que en el confinamiento en la actualidad la juventud de ahora por el COVID – 19 están siendo más consumidos por las redes sociales y llevándolos al estrés académico ya que los jóvenes ya no hacen actividad física (Timoteo, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (2020).



El propósito del proyecto de investigación es demostrar la problemática de la actividad física y el estrés académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno por la llegada al Perú de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en marzo del 2020. El cual han sido afectados en sus estudios académicos, prácticas pre profesionales, actividades recreacionales y en su actividad física diaria durante el confinamiento y alargamiento de la cuarentena llevándolos al sedentarismo por la inactividad física favoreciendo al temor de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada y pérdidas financieras.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el tipo de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021?
- ¿Cuál es la frecuencia de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021?



- ¿Cuál es la duración de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021?
- ¿Cuál es la intensidad de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

El nivel de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021, es vigorosa.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La pandemia por COVID-19 ha generado que miles de millones de personas se encuentren en condiciones de confinamiento, distanciamiento social, aislamiento o cuarentena, a nivel mundial. El acatamiento de estas medidas trae consigo problemas de salud pública, relacionados con la disminución de la práctica de actividad física, llevándolos al aumento del sedentarismo, asociado al estado de incertidumbre el cual afectó la realización de actividad física de los jóvenes universitarios y población en general.

La OMS (2022) afirma que la pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.



La presente investigación es demostrar el impacto e importancia de desarrollar la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional De Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, y así mismo dar conciencia e impulsar la actividad física durante el confinamiento (COVID – 19) que genero un cambio abrupto en los hábitos y rutinas diarias de los estudiantes universitarios, porque han reemplazado el deporte, las actividades de recreación, andar por bicicleta, caminatas, etc., por actividades de ocio, como el uso de video juegos, internet, celulares modernos, aumentando cada vez más las enfermedades no transmisibles (ENT) .

La actividad física ya es casi universalmente recomendada, y hay mucha evidencia de que la actividad física podría contribuir tanto a reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 como a mejorar la calidad de vida antes y después de la infección. Lo que falta es un esfuerzo concertado para implementar algunas de las muchas intervenciones basadas en evidencia (King et al., 2018).

Finalmente, el trabajo de investigación tiene una envergadura que colaborará al bienestar y calidad de vida a los jóvenes universitarios y a nuestra sociedad servirá como antecedente, aporte a futuras investigaciones en el ámbito de la actividad física.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivos generales

Determinar el nivel de práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021.



1.5.2. Objetivos específicos

- Explicar el tipo de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.
- Caracterizar la frecuencia de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.
- Caracterizar la duración de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.
- Caracterizar la intensidad de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano durante el confinamiento (COVID-19) 2021.



CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Según Alfonzo et al. (2016) en su investigación “Estado nutricional y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad del Zulia, Venezuela”, tuvo como objetivo describir los niveles de actividad física (AF) en estudiantes universitarios. La metodología fue de tipo cuantitativo, transversal y descriptivo, con una muestra de 65 estudiantes sanos de ambos sexos, con edades de 16 – 27 años, a los cuales se evaluó (peso, estatura y circunferencia abdominal) y recopilación de datos dietéticos y frecuencia de consumo de alimentos. Los resultados demuestran el nivel de actividad física predominante fue insuficientemente activo (54%). Concluyendo que la mayor parte de esta muestra realiza actividad física insuficiente.

Según Zarceño et al., (2015) en su investigación “Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid”, tuvo como objetivo Analizar la percepción que los estudiantes de las universidades madrileñas tienen acerca de mantener hábitos saludables, evaluando la frecuencia de realización de actividad física o deportiva. La metodología fue de tipo transversal descriptivo sobre una muestra de 1.406 universitarios, 987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas, utilizando un cuestionario semiestructurado de 37 preguntas. Los resultados muestran que el 47,7% de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable,



siendo esta percepción más positiva en los hombres, 49,6% frente al 46,1% de las mujeres. Concluyendo que tres de cada cuatro universitarios encuestados consideran que para llevar un estilo de vida saludable es necesario practicar actividad física, sin embargo, casi la mitad de las universitarias admite no realizar ningún tipo de actividad física o deporte en su tiempo libre.

Según De la Rosa & Ramos (2016) en su investigación “Niveles de actividad física y la relación entre género y programas académicos en estudiantes de una universidad de Cartagena – Colombia”, Tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física en los estudiantes de pregrado pertenecientes a la Universidad de San Buenaventura Cartagena 2016. La metodología fue de tipo descriptivo poblacional en 329 estudiantes de primero a decimo semestre de la Universidad San Buenaventura – Cartagena. El Nivel de Actividad Física se evaluó por medio de entrevista directa con los estudiantes universitarios a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ. Los resultados demuestran que los estudiantes que participaron en el estudio fueron categorizados en un nivel de actividad física bajo. La prevalencia de niveles bajo de actividad física en hombre fue de 55.6 % y en mujeres de 70.6% se encontraron diferencia entre el género, la edad y los niveles de actividad física de los estudiantes ($p>0,05$). Concluyendo que la mayor parte de la población estudiada se encuentra en el margen de sedentarismo, por esta razón se sugiere incentivar estrategias que promuevan la realización de actividad física regular.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Según Gallardo Q. et al. (2021) en su investigación “Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la



Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por Covid-19”, tuvo como objetivo determinar las actitudes hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, durante la pandemia por COVID-19. La metodología fue de tipo observacional, descriptivo y transversal, cuya muestra estuvo conformada por 226 estudiantes. Se aplicó la encuesta “Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte” (E.A.F.D.). Los resultados demuestran que la actitud neutra hacia la actividad física y deportes predomina en 70% de los estudiantes. Concluyendo que se evidenció una influencia a la actitud neutra hacia la AF en los estudiantes de Tecnología Médica durante la pandemia por COVID-19.

Según Anibal et al., (2020) en su investigación “Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota”, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física según características demográficas, corporales y académicas de los estudiantes del I ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. La metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal, desarrollado en el semestre académico 2019 – I. Con una población de 186 estudiantes y una muestra de 163. Los resultados demuestran que el 47,9% de los universitarios indica realizar actividad física alta, 42,9% actividad física moderada y 9,2% no realizan actividad física alguna. Concluyendo que cerca de la mitad de los participantes alcanzan un nivel de actividad física alta, mientras que una quinta parte de ellos solo realiza actividad física de baja intensidad.

Según Acosta (2017) en su investigación “La actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del colegio experimental de aplicación - la cantuta; 2015”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y el estado nutricional de los escolares del Colegio Experimental



De Aplicación, La Cantuta. La metodología fue de tipo descriptivo con un diseño correlacional; tuvo como muestra 248 alumnos del Colegio Experimental De Aplicación, La Cantuta; 2015. El muestreo fue probabilístico de tipo aleatorio estratificado que consistió en dividir la población en estratos de acuerdo a ciertas características como el grado de instrucción y la sección. Los resultados del análisis de datos afirman que, si existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estado nutricional. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el estado nutricional de los escolares del Colegio Experimental De Aplicación, La Cantuta.

Según Amado & Espíritu (2016) en su investigación “Nivel de actividad física en los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades los Olivos – 2014”, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades Los Olivos – 2015. La metodología fue de tipo no experimental, descriptivo y transversal. Los resultados mostraron alto nivel de actividad física en los estudiantes de 1° a 10° ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, el 61.2 % (n=188) es de nivel alto, el 22.1 % (n=68) es de nivel bajo y 16.6 % (n=51) es de nivel moderado. Concluyendo que los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades presentan alto nivel de actividad física.

2.1.3. Antecedentes locales

Según Chura (2020) en su investigación “Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018”, tuvo como objetivo identificar el nivel de actividad física



y obesidad en los alumnos de la institución educativa Industrial 32. La metodología fue de tipo transversal descriptivo, con diseño descriptivo correlacional, la población y muestra es de tipo no probabilístico y estuvo constituido por los estudiantes de 12 a 16 años de la institución educativa en estudio. Los resultados demuestran $r_s = -0.833$ el cual establece una correlación negativa muy fuerte, con un nivel de significancia de 0,01, según la prueba del coeficiente utilizada. Concluyendo que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y el índice de masa corporal.

Según Nina (2018) en su investigación “La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017”, tuvo como objetivo determinar el nivel de actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. La metodología fue de tipo no experimental, de diseño transaccional descriptivo. Los resultados, por un lado, el 60.7% de estudiantes de escuela profesional de Ingeniería Civil se encuentran en el nivel de actividad física (AF) moderado, el 28.7% es bajo y el 10.7% es intenso (Tabla 5). Concluyendo que los estudiantes en su mayoría evidencian un moderado nivel de AF, sin embargo, no responden al nivel recomendado de AF según la Organización Mundial de Salud.

Según Quispe (2015) en su investigación “La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú programa Colibrí, Juliaca – 2014”, tuvo como objetivo determinar la práctica de actividades físicas – deportivas en los estudiantes de Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca; estudio a 132 estudiantes (69 varones y 63 mujeres). La



metodología fue de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico. Los resultados determinan que el 30,3% de los estudiantes realizan actividades físico- deportivas de 3 a 4 veces por semana, el 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 ves por semana, el 10.6% 7 veces a la semana y el 3,0% no práctica. Concluyendo que tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican, es decir, las actividades físico-deportivas que realizan los estudiantes conducen a un incremento sustancial del gasto energético.

Con el advenimiento de la pandemia, concretamente el Covid 19, la dinámica social, las relaciones humanas, las diferentes actividades sociales que realizaba el hombre, se vieron trastocadas. En el caso de los procesos educativos, la formación profesional en los centros de estudios superiores, también mostraron cambios radicales, Ahora bien, del mismo modo, se experimentó la decisión de los gobiernos nacionales en la necesidad de prohibir el tránsito de las personas, así se tuvo, que la mayoría de la población, incluida estudiantes universitarios fueron impedidos de realizar sus actividades físicas y otras complementarias en beneficio de la salud.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad física

Para Peralta (2018) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Estos movimientos están implicados en diferentes etapas de nuestra actividad diaria, como parte de los momentos de juego, del trabajo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas, la actividad física es uno de los pilares fundamentales para mantenerse en un buen estado de salud, mantenerse en forma y al mismo tiempo



evitar y prevenir ciertas enfermedades, por otro lado La OMS (2017) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Según Hormiga (2015) “cualquier movimiento corporal producido por la contracción de musculatura esquelética que incrementa el gasto de energía “

Existen muchos conceptos, pero todos ellos van de acuerdo a la función del gasto de energía como de la tasa metabólica y del consumo calórico.

2.2.2. Importancia de la actividad física

Según Villaquiran et al., (2020) manifiesta la importancia de mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento contribuye significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud integral.

Según Perea et al., (2019) la actividad física es fundamental para mantener la salud integral y prevenir enfermedades no transmisibles, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales.

La organización Mundial de la Salud (2010) manifiesta que inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de



cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

2.2.3. Tipos de actividad física

Según la OMS (2010) el tipo de actividad física (qué tipo). Forma de participación en la actividad física activa. Puede desarrollarse de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

Según Lluís et al., (2006) Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse en el transcurso del día. Engloba un abanico de actividades muy amplio, desde programas de ejercicio planificados hasta actividades no estructuradas como pasear, correr, etc. Es importante registrar el tipo de actividad física realizada, por sus distintas implicaciones en la salud y en los niños y jóvenes, la actividad física del día se reparte entre el juego espontáneo y el estructurado, la práctica de algún deporte, los desplazamientos y en los jóvenes también el realizado en el trabajo (p3).

2.2.4. Frecuencia de la actividad física

Según Zamarripa et al. (2014) La frecuencia de participación actividades físicas de tipo recreativo, entendida como el número de días a la semana que realizan actividades físicas, indica unos resultados que, al menos, induce a una cierta preocupación.

“Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año)” (Lluís et al., 2006, p.3).



2.2.5. Duración de la actividad física

Según Zamarripa et al. (2014) La duración, entendida como el número de veces por semana que se realiza cualquier tipo de actividad física con una duración mínima de 20 minutos, o bien, como el tiempo invertido cada vez que se realiza práctica física para que genere unos beneficios sobre la salud (mínimo necesario se sitúa en 20 minutos por sesión).

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil” (Lluis et al., 2006, p.3).

2.2.6. Intensidad de la actividad física.

Según Zamarripa et al. (2014) La intensidad de la actividad física, definida en términos de número de horas a la semana de práctica que le haga al sujeto sudar y jadear, o bien, el nivel de esfuerzo que se alcanza durante la práctica física para lograr un efecto beneficioso sobre el organismo.

“La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado” (Lluis et al., 2006, p.3)

2.2.7. Actividad física moderada

Rosselli (2018) refirió que: “La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos,



sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos”.

(p.4)

Según Nina (2018) “La actividad física moderada resulta beneficiosa para la salud como realizando actividades domésticas, caminatas, paseos, correr y gimnasia tradicional. Por lo tanto, al realizar los ejercicios moderados puedes quemar de 3 a 7 calorías por minuto”.

2.2.8. Actividad física vigorosa

Rosselli (2018) definió que: “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. (p, 5)

Según Nina (2018) ”La actividad física vigorosos son ejercicios de intensidad de trabajo como en el gimnasio y entrenamientos deportivos son ejercicio que quema más de 7 calorías por minuto”.

2.2.9. Confinamiento social

Según Lazo (2021) El aislamiento social y la cuarentena son las medidas para evitar la congregación de personas en lugares concurridos (suspensión de clases en colegios, universidades e institutos, aislamiento en casa, limitaciones en cuanto a la circulación de personas y vehículos,); así mismo junto al énfasis sobre el lavado de manos son las principales medidas que el gobierno peruano ha tomado para la contención de la enfermedad de la COVID 19.



2.2.10. Pandemia

Según Andreu (2020) Se entiende pandemia como la enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Según Roselli (2020) Las epidemias han acompañado a la humanidad desde tiempos remotos. Se ha visto que su comportamiento sigue unos patrones matemáticos que poco a poco se han ido precisando. En este artículo se revisan las seis fases que la OMS ha establecido para clasificar las pandemias, se revisan la última gran pandemia, la gripa española de 1918 y su impacto en Colombia, y el último brote importante ocasionado por un coronavirus: el SARS de 2002 y 2003.

2.2.11. Covid – 19

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote del nuevo coronavirus (COVID-19) como una pandemia mundial (Cucinotta & Vanelli, 2020)

Según Pérez et al.(2020) La COVID-19 está asociada a una alta morbimortalidad en los pacientes de la tercera edad y/o con presencia de enfermedades crónicas. Se presenta en la mayoría de los casos con un cuadro clínico correspondiente a una infección respiratoria alta autolimitada; sin embargo, en grupos de riesgo presenta una rápida progresión a una neumonía grave y fallo multiorgánico, generalmente fatal.



2.2.12. Estudiantes Universitarios

Según Domínguez & López (2009) Los estudiantes afirman el rol clásico de la universidad en cuanto a la formación con matices referidos a la formación no solo profesional sino también humana y responsable, en diálogo abierto con la sociedad, sensible a sus problemas, respetuoso del medio ambiente y con competencia para una influencia eficaz. Al respecto es de notar la función de perspectiva, con miras a prever y alertar a la sociedad ante nuevas tendencias como contribución para evitar situaciones más graves.

Según Olanco (2011) Aprender en un ambiente de universalidad del conocimiento, pues cada aprendizaje logrado le permite diversificarse en la carrera escogida y le ofrece un escalón más en la meta hacia su logro académico.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Tipo de actividad física:** Realizaremos actividades que potencien los distintos componentes del programa, si bien las actividades aeróbicas tendrán, normalmente, un mayor peso específico (Ros, 2007).
- **Frecuencia:** La frecuencia de participación actividades físicas de tipo recreativo, entendida como el número de días a la semana que realizan actividades físicas (Zamarripa Rivera et al., 2014).
- **Duración:** Se refiere al tiempo de mantenimiento de una posición o postura, así como de realización de un ejercicio. Este factor posibilita la regulación de la carga física.
- **Entendida** como el número de veces por semana que se realiza cualquier tipo de actividad física con una duración mínima de 20 minutos, o bien, como el tiempo



invertido cada vez que se realiza práctica física para que genere unos beneficios sobre la salud (Zamarripa et al., 2014).

- **Intensidad:** Definida en términos de número de horas a la semana de práctica que le haga al sujeto sudar y jadear, o bien, el nivel de esfuerzo que se alcanza durante la práctica física para lograr un efecto beneficioso sobre el organismo, arroja unos resultados que no son más positivos que los anteriores (Zamarripa et al., 2014).



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio de investigación tuvo como ubicación geográfica a la Universidad Nacional del Altiplano, en el Departamento de Puno ubicado a una altitud de 3, 827 m.s.n.m. Ubicado al norte de la provincia de Puno.

Entre las siguientes coordenadas geográficas: $13^{\circ}00'66''00''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich. Siendo los límites, por el Norte: Barrio San José, por el Sur: Cercado de Puno, por el Este: Lago Titicaca y por el Oeste: Alto Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

La duración de estudio estuvo comprendida de dos años desde la aprobación de proyecto tesis, incluyendo la ejecución y llegando a la sustentación y defensa de tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado en la presente investigación, estuvo financiado por el responsable del tesista en la parte económica como laptops, materiales de escritorio, imprevistos. En la presente investigación se aplicó el instrumento de recolección de datos de un cuestionario de actividad física.

3.3.1. Instrumento

El instrumento que se aplicó fue un cuestionario de actividad física. La validación para la contextualización del instrumento se dio mediante juicio de



expertos. El instrumento fue aplicado a través de un ensayo piloto, donde se verifico su funcionabilidad, y fue ese el instrumento que se aplicó a estudiantes en estudio.

3.3.2. Método de investigación

La investigación corresponde al enfoque de carácter descriptivo de corte transversal, porque se aplicará un cuestionario para determinar el tipo de actividad física y analizar los datos obtenidos mediante la muestra de forma no probabilístico por conveniencia con una investigación cuantitativa en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano.

3.3.3. Tipo de investigación

La investigación responde al enfoque cuantitativo, el estudio es de tipo no experimental, de diseño transversal y responde a la investigación descriptiva. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación corresponde al enfoque cuantitativo - no experimental y se empleó en una investigación de corte transaccional o transversal de un enfoque cuantitativo Hernández et al., (2014).

M \longrightarrow O

Leyenda: M = Muestra

O = Observación



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

En el siguiente trabajo de investigación está constituida por los estudiantes de séptimo, octavo, noveno, decimo semestre por conveniencia matriculados de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano 2021 de la Región De Puno.

Tabla 1

Población de estudio (estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional Del Altiplano)

EPEF	F	M	TOTAL	%
Primero	10	60	70	21 %
Segundo	6	33	39	12 %
Tercero	5	16	21	6 %
Cuarto	6	12	18	5 %
Quinto	3	9	12	4 %
Sexto	9	44	53	16 %
Séptimo	5	38	43	13 %
Octavo	4	17	21	6 %
Noveno	7	26	33	10 %
Decimo	3	19	22	7 %
Total	58	274	332	100.0 %

Nota: Nomina de matrícula

3.4.2. Muestra

La muestra de esta investigación está compuesta por 119 alumnos (19 mujeres 100 varones) con edades comprendidas de grupo etario (20 – 24) y (25 – 30) años.

Para determinar el tamaño de la muestra se considera un muestreo no probabilístico. El tamaño de la muestra se halló por conveniencia, siguiendo las recomendaciones de (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Las muestras no probabilísticas, también denominadas muestras dirigidas, como ya te mencionamos, suponen un procedimiento de selección orientado por las características y contexto de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización.

Tabla 2

Muestra de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación

Física

EPEF	F	M	TOTAL	%
Séptimo	5	38	43	36.2%
Octavo	4	17	21	17.6 %
Noveno	7	26	33	27.7 %
Decimo	3	19	22	18.5 %
Total	19	100	119	100.0 %

Nota: Cuestionario actividad física.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se utilizó una estadística descriptiva siempre que tiene como objetivo resumir la evidencia encontrada en una investigación de manera sencilla y clara para su interpretación. Consta de tablas y figuras. Las tablas se utilizan para resumir datos y mostrar cifras puntuales. Así mismo se utilizó la media aritmética, la frecuencia y el porcentaje.



3.6. PROCEDIMIENTO

- a) Se diseñó la encuesta por “Google Drive” con sus respectivos ítems siendo estas 10 preguntas y la vez dándoles categorías estos de valor del 0 al 3.
- b) Se coordinó con los docentes de los semestres de séptimo, octavo, noveno, decimo de la Escuela Profesional de Educación Física, para que puedan compartir el enlace a sus grupos de WhatsApp de sus estudiantes, para que ellos lo puedan realizar con el llenado de la encuesta.
- c) Luego de haber coordinado con los docentes, se aplicó la escala a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, seleccionados a los distintos semestres ya mencionados en la investigación.
- d) En el presente estudio utilizó el cuestionario de nivel de actividad física para adolescentes, validado, adaptado y modificado por el investigador.
- e) Luego se recogido los datos en Excel se categorizo y se pasó la información al SPSS y así de esta manera poder determinar los resultados de la práctica de actividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y saber la práctica de la actividad física.
- f) Para la determinación de la actividad física se aplicó el cuestionario sometido a Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en la región de Puno (Gómez et al., 2016).

3.7. VARIABLE

Tabla 3

Operacionalización de variables

	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Actividad Física	Tipo de actividad física	¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Un deporte en específico b) Algún tipo de ejercicio c) Recreación. d) Ninguna
		¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos
		¿En los meses de confinamiento (COVID-19) realizas actividad física?	a) Ninguna b) Solo a veces c) A menudo d) Siempre
	Frecuencia de actividad física	¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5
		¿Cuántos días por semana realizas actividad física durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5
		¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Ninguna b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5



Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Duración de actividad física	En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos
	¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos
Intensidad de actividad física	¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre de sus clases virtuales durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Ninguna actividad b) Observa videos/ escucha música c) Práctica juegos de mesa d) Practica deporte
	¿Acostumbras ir de un lugar a otro lugar durante el confinamiento (COVID-19)?	a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) Bicicleta d) A pie

Nota: elaboración propia

3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos obtenidos de la presente investigación se ordenaron y vaciaron en una matriz de datos de Excel, los cuales posteriormente fueron procesados en el programa estadístico Microsoft Excel. Presentando los resultados en tablas y figuras.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados según objetivos generales

Tabla 4

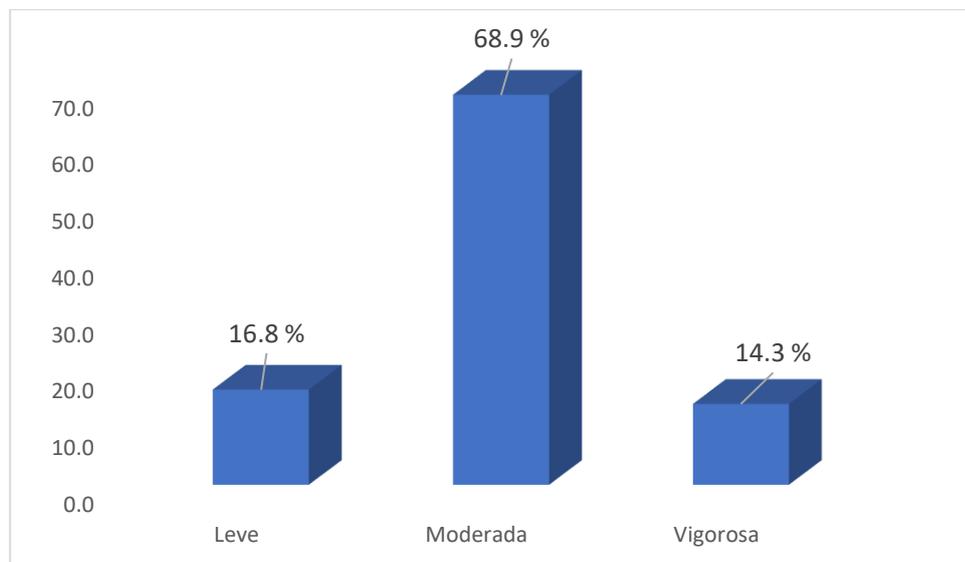
Nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Nivel de actividad física	N	%
Leve	20	16.8 %
Moderada	82	68.9 %
Vigorosa	17	14.3 %
Total	119	100.0 %

Fuente: Cuestionario sobre actividad física.

Figura 1

Nivel de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física



Nota: datos obtenidos del cuestionario



Interpretación:

En la tabla y gráfico 15, se muestra el nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), se observa que, del 68,9% de los estudiantes su nivel de actividad física fue moderada, del 16,8% su nivel de actividad física fue leve y del 14,3% de ellos su nivel de actividad física fue vigorosa. Es importante resaltar que la mayoría de los estudiantes (68,9%) mantuvieron una actividad física moderada durante el confinamiento, lo cual puede tener un impacto positivo en su salud física y mental. Por otro lado, es necesario considerar que un porcentaje significativo de estudiantes (16,8%) indicó que su nivel de actividad física fue leve, lo que podría indicar una disminución en su actividad física habitual.

4.1.2. Resultados según objetivos específicos 01

Explicar el tipo de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.

Tabla 5

Tipo de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Tipo de actividad física	N	%
Un deporte en específico	63	52.9 %
Algún tipo de ejercicio	14	11.8 %
Recreación	35	29.4 %
Ninguna	7	5.9 %
Total	119	100.0 %

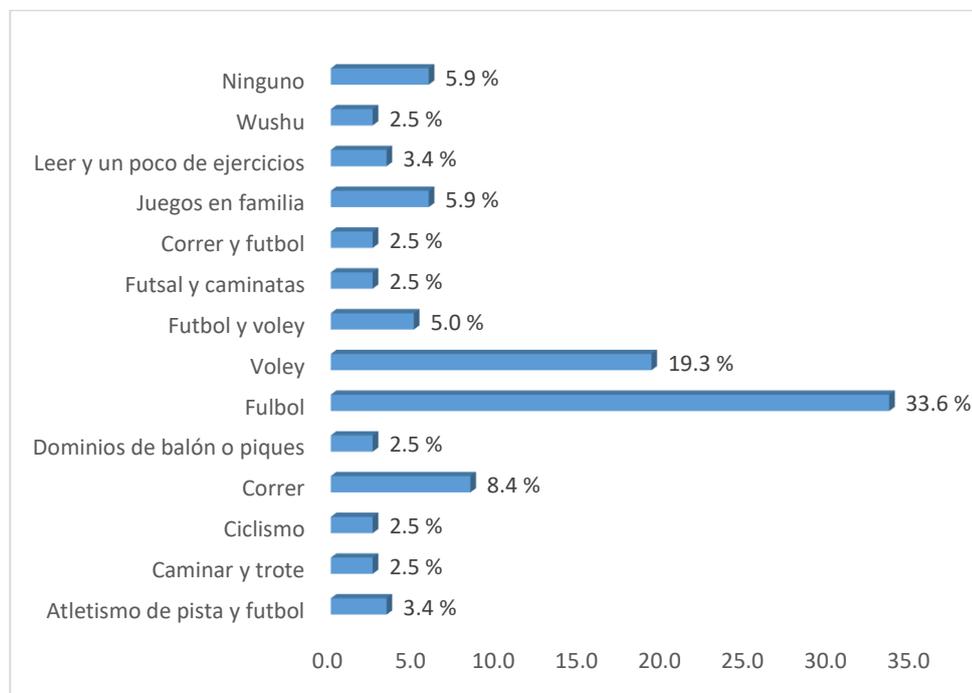
Nota: Cuestionario de actividad física.

Interpretación:

En la tabla 16, se evidencia que la mayoría de los estudiantes (52,9%) durante el confinamiento (COVID-19) practicaba un deporte en específico, mientras que un 29,4% se entretenía con alguna forma de recreación. Por otro lado, un 11,8% realizaba algún tipo de ejercicio y solo un pequeño porcentaje de ellos (5,9%) no realizaba ninguna actividad física.

Figura 2

Tipo de actividad física



Nota: datos obtenidos del cuestionario

En el gráfico 16 se muestra la actividad física que realizaban los estudiantes, los resultados indican que el deporte más practicado fue el fútbol con un porcentaje del 33,6%, seguido por el 19,3% de los estudiantes quienes jugaban vóley. Por otro lado, el 8,4% salía a correr y un porcentaje menor de 5,9% jugaba juegos en familia. Estos resultados sugieren que los deportes de equipo como el fútbol y el vóley fueron los más populares entre los estudiantes.

4.1.3. Resultados según objetivos específicos 02

Caracterizar la frecuencia de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.

Tabla 6

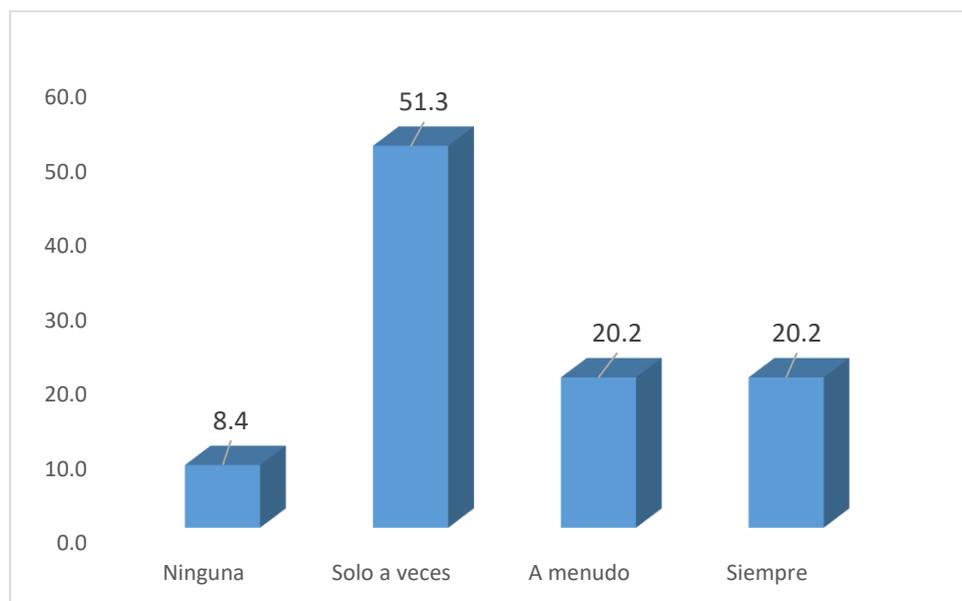
Frecuencia de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física	N	%
Ninguna	10	8.4 %
Solo a veces	61	51.3 %
A menudo	24	20.2 %
Siempre	24	20.2 %
Total	119	100.0 %

Nota: Cuestionario de actividad física

Figura 3

Frecuencia de la actividad física



Nota: datos obtenidos del cuestionario



En la tabla y gráfico 17, se muestra la frecuencia de actividad física que realizaron los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), se encontró que más de la mitad de los estudiantes (51,3%) realizaban actividad física solo a veces, mientras que el 20,2% la practicaba a menudo al igual que el 20,2% quienes siempre realizaban actividad física. Solo un pequeño porcentaje de estudiantes (8,4%) no realizaba ninguna actividad física.

La falta de actividad física puede tener implicaciones negativas para la salud física y mental de los estudiantes. La actividad física regular está asociada con beneficios para la salud, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la prevención de problemas de salud a largo plazo.

4.1.4. Resultados según objetivos específicos 03

Caracterizar la duración de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021.

Tabla 7

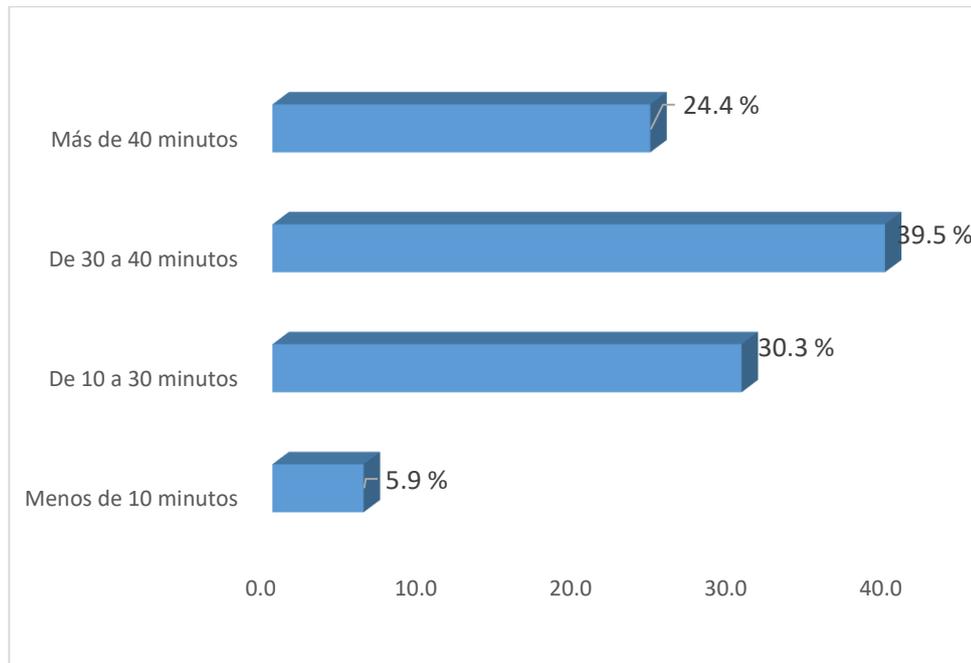
Duración de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Duración	N	%
Menos de 10 minutos	7	5.9 %
De 10 a 30 minutos	36	30.3 %
De 30 a 40 minutos	47	39.5 %
Más de 40 minutos	29	24.4 %
Total	119	100.0 %

Nota: cuestionario de actividad física

Figura 4

Duración de la actividad física



Nota: datos obtenidos del cuestionario

En la tabla y gráfico 18, se visualiza la duración de la actividad física que realizaban los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), los hallazgos indican que el 39,5% de los estudiantes realizaba actividad física durante 30 a 40 minutos, mientras que el 30,3% la realizaba de 10 a 30 minutos. Un 24,4% de los estudiantes dedicaba más de 40 minutos a la actividad física, mientras que solo un 5,9% de los estudiantes realizaba actividad física durante menos de 10 minutos.

Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física dedicaron un tiempo adecuado a la actividad física durante el confinamiento, pero una minoría no alcanzó los niveles recomendados.

Tabla 8

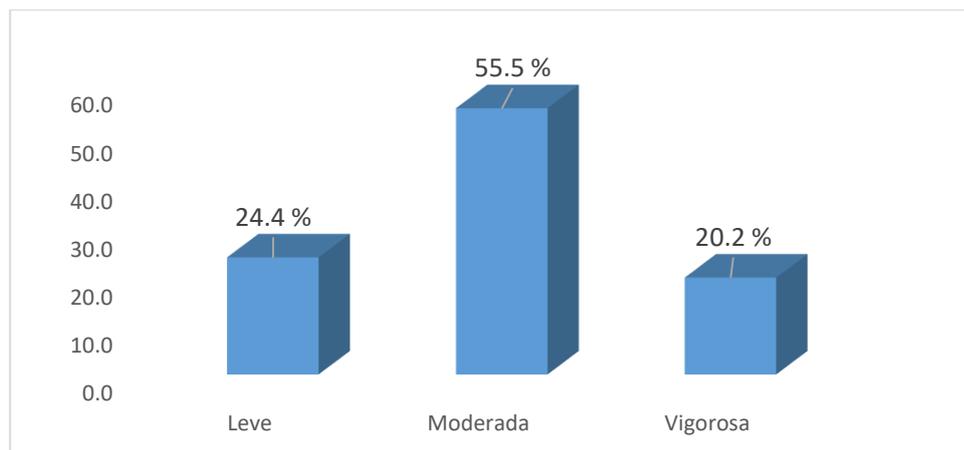
Intensidad de la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Intensidad	N	%
Leve	29	24,4 %
Moderada	66	55,5 %
Vigorosa	24	20,2 %
Total	119	100,0 %

Fuente: Cuestionario de actividad física.

Figura 5

Intensidad de la actividad física



Nota: datos obtenidos del cuestionario

En la tabla y gráfico 19, se muestra la intensidad de la actividad física que realizaban los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (55,5%) realizaba actividad física moderada, mientras que un 24,4% realizaba actividad física leve y un 20,2% realizaba actividad física vigorosa. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes mantuvieron un nivel adecuado de intensidad de actividad física durante el confinamiento, lo que puede tener efectos positivos en la salud física y mental.



4.2. DISCUSIÓN

Los resultados han sido corroborados con los antecedentes de la investigación, Diversos estudios se han llevado a cabo dentro de nuestro país como fuera para poder evaluar y conocer el grado de impacto que ha tenido la pandemia mundial por COVID-19. Uno de los problemas más importantes producto del confinamiento en universitarios es la baja actividad física, lo que ha generado preocupación en los padres de familia, colegios y sociedad.

Investigaciones de Amado & Espiríu (2016) Los resultados mostraron alto nivel de actividad física en los estudiantes de 1° a 10° ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, el 61.2 % (n=188) es de nivel alto, el 22.1 % (n=68) es de nivel bajo y 16.6 % (n=51) es de nivel moderado, por su parte Nina (2018) Los resultados, por un lado, el 60.7% de estudiantes de escuela profesional de Ingeniería Civil se encuentran en el nivel de actividad física (AF) moderado, el 28.7% es bajo y el 10.7% es intenso. Demuestran que los estudiantes que participaron en el estudio fueron categorizados en un nivel de actividad física bajo. A partir de los resultados obtenidos de la investigación revelan el nivel de actividad física de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), observamos que, del 70,3% de los estudiantes su nivel de actividad física fue moderada, del 16,2% su nivel de actividad física fue leve y del 13,5% de ellos su nivel de actividad física fue vigorosa, por tanto, los resultados son adversos esto puede suceder por el contexto del confinamiento del COVID- 19.

Resultados según el tipo de actividad física corroborados (Gallardo, et al., 2021) en su investigación “Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por Covid-19”. Los resultados demuestran que la actitud neutra hacia la actividad física y deportes predomina en 70% de los estudiantes. Concluyendo que se evidenció una



influencia a la actitud neutra hacia la AF en los estudiantes de Tecnología Médica durante la pandemia por COVID-19. A partir de los resultados obtenidos de la investigación el tipo de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021 se evidencia que la mayoría de los estudiantes (54,1%) durante el confinamiento (COVID-19) practicaba un deporte en específico, por tanto, los resultados tienen similitud con el porcentaje mayor en ambas investigaciones.

Resultados según la frecuencia de la actividad física según (Quispe, 2015), que se realizó en su investigación determinan que el 30,3% de los estudiantes realizan actividades físico- deportivas de 3 a 4 veces por semana, el 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, el 10,6% 7 veces a la semana y el 3,0% no practica. A partir de los resultados obtenidos de la investigación se muestra la frecuencia de actividad física que realizaron los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), se encontró que más de la mitad de los estudiantes (54,1%) realizaban actividad física solo a veces, mientras que el 18,9% la practicaba con frecuencia y otro 18,9% siempre realizaba actividad física. Solo un pequeño porcentaje de estudiantes (8,1%) no realizaba ninguna actividad física. Llegando a una conclusión que la mayoría de los estudiantes se encuentran en una frecuencia de actividad física (a veces y ninguna actividad) son los que más representan en la investigación

Jáuregui (2022) en su investigación titulada “Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021” según los resultados de la dimensión duración, podemos observar que el 21,21 % (14 alumnos) realiza menos de 10 minutos de actividad física, el 19,7 % (13 alumnos) realiza de 11 a 29 minutos de actividad física, el 21,21 % (14 alumnos) realiza de 30 a 39 minutos actividad física y el 37,9 % (25 alumnos) realiza más de 40 minutos de actividad física.



A partir de los resultados obtenidos de la investigación se muestra la duración de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19) de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2021. Indican que el 40,5% de los estudiantes realizaba actividad física durante 30 a 40 minutos, mientras que el 29,7% la realizaba de 10 a 30 minutos. Un 24,3% de los estudiantes dedicaba más de 40 minutos a la actividad física, mientras que solo un 5,4% de los estudiantes realizaba actividad física durante menos de 10 minutos, los resultados son adversos, esto se debe por la edad cronológica en las actividades físicas de ambas muestras de estudio de los estudiantes.

Resultados según la intensidad de la actividad física corroborados Según (Anibal et al., 2020) demuestran que el 47,9% de los universitarios indica realizar actividad física alta, 42,9% actividad física moderada y 9,2% no realizan actividad física alguna. Concluyendo que cerca de la mitad de los participantes alcanzan un nivel de actividad física alta, mientras que una quinta parte de ellos solo realiza actividad física de baja intensidad. A partir de los resultados obtenidos de la investigación se muestra la intensidad de la actividad física que realizaban los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física durante el confinamiento (COVID-19), los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (56,8%) realizaba actividad física moderada, mientras que un 24,3% realizaba actividad física leve y un 18,9% realizaba actividad física vigorosa. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes mantuvieron un nivel adecuado de intensidad de actividad física durante el confinamiento, lo que puede tener efectos positivos en la salud física y mental, por tanto, los resultados son adversos, esto se debe a que no hay buena planificación en las actividades físicas de los estudiantes.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se concluye que el 68,9 % de los estudiantes su nivel de actividad física fue moderada.
- SEGUNDA:** Se concluye que el 52,9 % de los estudiantes realizaban un tipo de actividad física de un deporte en específico.
- TERCERA:** Se concluye que el 51,3 % de los estudiantes practican actividades físicas con una frecuencia de solo a veces, mientras que el 20,2 % a menudo, al igual que siempre realizaban actividad física.
- CUARTA:** Se concluye que el 39,5 % de los estudiantes realizan actividad física con una duración de 30 a 40 minutos.
- QUINTA:** Se concluye que el 55,5 % de los estudiantes muestra la intensidad de la actividad física moderada.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda fortalecer a los estudiantes para una mejora progresiva en la práctica de la actividad física a través de programas pertinentes.
- SEGUNDA:** Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, promover las actividades aeróbicas con responsabilidad a futuros confinamientos como medio de prevención de enfermedades y cómo esta influye en su calidad de vida.
- TERCERA:** Sugerir a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, que puedan inculcar más en los estudiantes las actividades aeróbicas, ya que en un porcentaje de estudiantes no hay mucha frecuencia de la práctica de actividad física, desarrollando un plan de actividades físicas - deportivas y desarrollarlo periódicamente durante el año, estas estrategias son de suma importancia y se deben cumplir para lograr óptimos resultados.
- CUARTA:** Se recomienda promover la práctica de actividad física ya que los estudiantes en un porcentaje se encuentran en una muy baja duración, se debe implementar el dictado de clases de actividad física, para tener mayor duración de la actividad física, al menos 2 horas por semana.
- QUINTA:** Recomendar a la Escuela Profesional de Educación Física, promover diversos deportes de actividad física intensa, en el cual participen los alumnos en general para mayor intensidad de la actividad física.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Marin, J. R. (2017). *La actividad física y su relación con el estado nutricional de los escolares del Colegio Experimental de Aplicación - La Cantuta*. 1–150.
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1181/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfonzo, N., Aparicio, D., Montiel, J., Nava, F., Zambrano, S., Sigüencia, W., Torres, M., Ortiz, R., Rojas, J., Chávez, M., Martínez, M., Salazar, J., Añez, R., & Bermúdez, V. (2016). Estado nutricional y niveles de actividad física en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad del Zulia, Venezuela. *ResearchGate*, 3(3), 345–353.
https://www.researchgate.net/publication/308890829_Estado_nutricional_y_niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_de_la_facultad_de_medicina_de_la_universidad_del_Zulia_Venezuela
- Amado Espinoza, M. M., & Espiríto Soto, S. L. (2016). *Nivel de Actividad Física en los estudiantes de la escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos-2014*. 88.
http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/162/47_2013_Tacunan_Arce_SF_FACS_Enfermeria_2013.pdf?sequence=1
- Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209–220.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Anibal, O., Ander, A. J., & Nancy, S. (2020). Nivel De Actividad Física En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Chota Level of Physical Activity in University Students in the City of. *Revista Científica de Enfermería*, 9, 18.
<https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/42/47>
- Arruza, J. A., & Arribas, S. (2008). La Investigación De La Actividad Física y El Deporte. *Revista de Psicodidáctica*, 13, 111–131.
- Chura Cahuana, S. A. (2020). *Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la institución Educativa Secundaria Industrial 32 de la ciudad de Puno 2018*. 1–79.



- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- De la Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2016). Niveles de Actividad Física y la Relación Entre Género y Programas Académicos en Estudiantes de una Universidad de Cartagena - Colombia. *Bulletin of the Seismological Society of America*, 1, 1–87. <http://www.bssaonline.org/content/95/6/2373%5Cnhttp://www.bssaonline.org/content/95/6/2373.short%0Ahttp://www.bssaonline.org/cgi/doi/10.1785/0120110286%0Ahttp://gji.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/gji/ggv142%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00024-01>
- Domínguez Pachón, M. J., & López Canseco, E. (2009). Estudiantes universitarios opinan sobre la Responsabilidad Social Universitaria. *Humanismo y Trabajo Social*, 223–246. https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/1506/Hum8_art9.pdf?sequence=1
- Gallardo Q., A. M., Fuentes G. Luis A., Oré C., H. S., & Bautista, K. B. (2021). *Actitud hacia la Actividad Física y Deporte en los estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la Pandemia por Covid-19*. [https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9677#:~:text=Resultados%3A Se encontró que la,3%25 en la actitud favorable.](https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9677#:~:text=Resultados%3A%20Se%20encontr%C3%B3%20que%20la%20actitud%20favorable.)
- Gómez Campos, R. A., Fuentes López, J. D., Puño Canqui, L. G., de Arruda, M., & Cossio Bolaños, M. A. (2016). Reproducibilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes escolares de altitud. *Salud Uninorte*, 32(1), 95–104. <https://doi.org/10.14482/sun.32.1.8477>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-Hill Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *metodología de la investigación*.
- Hormiga-Sánchez, C. M. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Ciencias de La Salud*, 13(2), 243–259.



<https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08>

- Jáuregui Camacho, M. A. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021. *Universidad Continental*.
- Lazo de la Vega Lizarraga, A. C. (2021). Nivel de ansiedad y depresión debido al confinamiento por Covid 19 en adolescentes del 4to año de secundaria del colegio nuestra señora de Fátima. *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*, 20210418. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12354>
- Lluis, S. M., Blanca, R. V., & Javier, A. B. (2006). *Actividad Fisica Y Salud* (Gráficas).
- Nina Zamata, F. R. (2018). La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017. *Tesis*, 1–54. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fred_y_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Olanco Hernández, A. (2011). La motivación en los estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas En Educación*, 5(2). <https://doi.org/10.15517/aie.v5i2.9157>
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- OMS. (2022). *SanosEnCasa – Actividad física*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity#:~:text=La pandemia de COVID-19,no suelen hacer demasiado ejercicio.>
- Peralta Huantuma, R. W. (2018). Actividad física en estudiantes del vii ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017. *Factores Que Influyen En El Inicio De Relaciones Sexuales En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno*, 2017, 113. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8494>
- Perea Caballero, A. L., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A., Lara Campos, A. G., González Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández López, M. A., Solís Aguilar, D. C.,



- & De la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 121–125. [https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB - Guia de actividad fisica2 - MSP-compressed.pdf](https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB-Guia-de-actividad-fisica2-MSP-compressed.pdf)
- Pérez Abreu, M. R., Gómez Tejeda, J. J., & Dieguez Guach, R. A. (2020). Clinical - epidemiological characteristics of COVID-19. *Actualites Pharmaceutiques*, 59(599), 24–26. <https://doi.org/10.1016/j.actpha.2020.08.006>
- Quispe Yucra, P. N. (2015). La Práctica De Las Actividades Físico-Deportivas En Los Estudiantes De La Institución Educativa Secundaria Policía Nacional Del Perú Programa Colibri, Juliaca - 2014. *Universidad Nacional Del Altiplano*, 1–91. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2695/Quispe_Yucra_Pio_Nestor.pdf?sequence=1
- Ros Fuentes, J. A. (2007). Actividad Física+Salud. Hacia un estilo de vida activo. *Dirección General de Salud Pública España*, 1–139.
- Roselli, D. (2020). Epidemiología de las pandemias. *Medicina*, 42(2), 168–174. <https://doi.org/10.56050/01205498.1511>
- Roselli Cock, P. (2018). “La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes”. In *Revista Salud Bosque* (Vol. 8, Issue 1). <https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2380>
- Timoteo Chero, D. D. (2020). La Actividad Física En Tiempos de Pandemia Programa De Ejercicios Chosica 2020. *Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzman y Valle,”* 17. [http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos de la actividad fisica en tiempos de pandemia.pdf](http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos-de-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia.pdf)
- Villaquiran Hurtado, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Meza, M. del M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34, 51–58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>
- Zamarripa Rivera, J. I., Ruiz Juan, F., López Walle, J. M., & Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 7(14), 3–12. <https://doi.org/10.25115/ecp.v7i14.966>



Zarceño, C. S., Cortés, S. B., & Orden, S. G. de la. (2015). Percepción de estilos de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid. *Rev Andal Med Deportes*, 8(1), 20–47.



ANEXOS



ANEXO 1: Solicitud

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO Facultad de Ciencias de la Educación SECRETARÍA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA		
11 FEB 2022		
Registro	Hora	Firma

SOLICITO: La aceptación de realizar una encuesta de un cuestionario a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.

08 de febrero de 2022.

Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Escuela Profesional de Educación Física.

Directora de estudios EPEF.

Dra. Nelly Edith Mamani Quispe.

Yo, Jaime Luis Llanos Arias identificado con DNI N° 70030046, domicilio en el Jr. José Antonio Encinas N°386 de la ciudad de Puno; Me dirijo a usted y deseo informar que soy egresado de la Escuela Profesional de Educación Física, y estoy bajo la supervisión de mi asesor el Dr. Efraín Yupanqui Pino.

1. Mi tema de investigación es “Práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de educación física de la universidad nacional del altiplano durante el confinamiento (covid-19) 2021”.

En este sentido, estoy realizando un cuestionario para la recopilación de datos entre los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de los siguientes semestres VII, VIII, IX, X de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

El objetivo principal de esta investigación es realizar un estudio para saber si realizaron actividad física en el confinamiento del COVID – 19.

Por lo tanto, le solicito que tenga la amabilidad de otorgar permiso para realizar la encuesta del cuestionario a los estudiantes.

La información proporcionada por sus estudiantes se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Agradeciéndole.

Atentamente,
Jaime Luis Llanos Arias



ANEXO 2: Constancia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO –PUNO.

HACE CONSTAR:

Que el tesista **JAIME LUIS LLANOS ARIAS** identificado con DNI N° 70030046 egresado de la ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO, ha ejecutado su proyecto de tesis titulado “**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DURANTE EL CONFINAMIENTO (COVID 19) 2021**”. Durante el periodo del año 2022.

Se expide el presente documento a solicitud de la interesada para los usos o fines que viere por conveniente.

Puno, 17 de noviembre del 2023.



Firmado digitalmente por
VILLASANTE SARAVIA Simon
Eduardo FAU 20145496170 hard
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 17.11.2023 19:19:06 -05:00

M.Sc. Simón Eduardo Villasante Saravia
Director (e) EPEF



ANEXO 3: Validación del instrumento



Universidad Nacional del Altiplano
Facultad Ciencias de la Educación
Escuela Profesional de Educación Física



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- I. DATOS GENERALES
- 1.1. Nombre del experto: Efraín Humberto Yupanqui Pino
- 1.2. Actividad laboral: Docente Universidad Nacional del Altiplano
- 1.3. Institución donde labora: Universidad Nacional del Altiplano
- 1.4. Instrumento de valoración: Cuestionario de Actividad Física
- 1.5. Autor del instrumento: Jaime Luis Llanos Arias

II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

escala

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
0.0	0.5	1.0	1.5	2.0

N°	CRITERIOS EVALUATIVOS	ESCALA				
		MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					X
02	OBJETIVIDAD: esta expresado en forma de indicadores observables y medibles.					X
03	Actualidad: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación de instrumentos de investigación.				X	
04	Organización: La formulación de los ítems tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende analizar.				X	
05	Coherencia estructural: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere decir.					X
06	Coherencia semántica: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de la investigación.					X
07	Consistencia teórica: Los ítems se sustentan en el marco teórico que se asume en la investigación.					X
08	Metodología: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger datos confiables.					X
09	Estructura formal: El instrumento contiene todos los elementos estructurados básicos.					X
10	Originalidad: Este instrumento es elaboración propia, de lo contrario se menciona la fuente.					X
PUNTAJE PARCIAL					3	16
PROMEDIO FINAL						19

III. OPINIÓN DEL EXPERTO

.....

Puno, 10 de enero de 2022

Nombre y apellido experto

Dr. Efraín H. Yupanqui Pino
 DOCENTE PCEDUC
 SNA - PUNO



Universidad Nacional del Altiplano
Facultad Ciencias de la Educación
Escuela Profesional de Educación Física



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

- I. DATOS GENERALES
- 1.1. Nombre del experto: *Basilide Aviles Puma*
- 1.2. Actividad laboral: *Docente Universidad Nacional del Altiplano*
- 1.3. Institución donde labora: *Universidad Nacional del Altiplano*
- 1.4. Instrumento de valoración: *Cuestionario de Actividad Física*
- 1.5. Autor del instrumento: *Jaime Luis Llanos Arias*
- II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

escala

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
0.0	0.5	1.0	1.5	2.0

N°	CRITERIOS EVALUATIVOS	ESCALA				
		MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					X
02	OBJETIVIDAD: esta expresado en forma de indicadores observables y medibles.					X
03	Actualidad: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación de instrumentos de investigación.					X
04	Organización: La formulación de los ítems tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende analizar.					X
05	Coherencia estructural: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere decir.					X
06	Coherencia semántica: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de la investigación.					X
07	Consistencia teórica: Los ítems se sustentan en el marco teórico que se asume en la investigación.				X	
08	Metodología: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger datos confiables.					X
09	Estructura formal: El instrumento contiene todos los elementos estructurados básicos.				X	
10	Originalidad: Este instrumento es elaboración propia, de lo contrario se menciona la fuente.					X
PUNTAJE PARCIAL					3	16
PROMEDIO FINAL						19

III. OPINIÓN DEL EXPERTO

.....

.....

.....

.....

Puno, 10 de enero de 2022

Nombre y apellido experto
Dr. Basilide Aviles Puma
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO





ANEXO 4: Cuestionario de actividad física

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Edad..... Sexo: F () M () Semestre académico:.....Trabaja y estudia ()
Sólo estudia () Fuma: siempre () a veces () Nunca () Consume bebidas alcohólicas:
siempre () a veces () Nunca () Tipo de vivienda: propia () Alquilada () Ingreso
promedio familiar: a) 0 – 850 b) 850 – 1500 c) 1500 – 3000 d) 3000 – 4500 e) 4500 –
más. Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responda cada pregunta.
Gracias por su participación.

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general en la semana durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Un deporte en específico
- b) Algún tipo de ejercicio
- c) Recreación.
- d) Ninguna

Mencione:

2. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

3. ¿En los meses de confinamiento (COVID-19) realizas actividad física?

- a) Ninguna
- b) Solo a veces
- c) A menudo
- d) Siempre



4. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Más de 5 días

5. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Ninguno
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Mas de 5 días

6. ¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Ninguna
- b) 2 o 3 días
- c) 4 o 5 días
- d) Más de 5 días

7. En los días que realizas actividad física ¿Cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos

8. ¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Menos de 10 minutos
- b) De 10 a 30 minutos
- c) De 30 a 40 minutos
- d) Más de 40 minutos



9. ¿Realizas alguna actividad física durante el tiempo libre de sus clases virtuales durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Ninguna actividad
- b) Observa videos/Escucha música
- c) Práctica juegos de mesa
- d) Practica deporte

Mencione:

10 ¿Acostumbras ir de un lugar a otro lugar durante el confinamiento (COVID-19)?

- a) Movilidad particular
- b) Transporte urbano
- c) Bicicleta/Moto
- d) caminando



ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo JHINE LUIS LLANOS PRIAS
identificado con DNI 70030046 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO DURANTE EL CONFINAMIENTO (COVID-19) 2021"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de Enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 6: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de en el repositorio institucional.



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo JOHNE LUIS LLANOS ARIAS,
identificado con DNI 70030046 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DURANTE EL CONFINAMIENTO (COVID-19) 2021"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de Enero del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella