

NOMBRE DEL TRABAJO

EL USO DEL SMARTPHONE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EST

AUTOR

ARMANDO YUPANQUI PINO

RECUENTO DE PALABRAS

14458 Words

RECUENTO DE CARACTERES

75960 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

64 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

940.3KB

FECHA DE ENTREGA

Jun 6, 2023 9:21 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 6, 2023 9:22 AM GMT-5**● 18% de similitud general**

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% 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 8 palabras)

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN



TESIS

EL USO DEL SMARTPHONE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO 2021

PRESENTADA POR:

ARMANDO YUPANQUI PINO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTOR EN EDUCACIÓN

PUNO, PERÚ

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN

TESIS

5 **EL USO DEL SMARTPHONE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO 2021**

PRESENTADA POR:

ARMANDO YUPANQUI PINO

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTOR EN EDUCACIÓN**

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE

.....
DR. PERCY SAMUEL YÁBAR MIRANDA

PRIMER MIEMBRO

.....
DRA. MARTHA TICONA MAMANI

SEGUNDO MIEMBRO

.....
DRA. KATIA PÉREZ ARGOLLO

ASESOR DE TESIS

.....
DR. EFRAIN HUMBERTO YUPANQUI PINO

Puno, 11 de enero de 2023

ÁREA: Ciencias Sociales

TEMA: 9 El uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno 2021

LÍNEA: Ciencias del Deporte y Educación Física

DEDICATORIA

Con inmenso amor para quienes son la razón de mi vida mis hijos Odeli, Rayza y Diego y para mi compañera de vida, mi esposa Yovana.

A mis padres, con inmenso amor y cariño, ya que ellos me enseñaron a creer en mí, a ser mejor cada día.

AGRADECIMIENTOS

A la casa Universitaria y sus profesionales.

ÍNDICE GENERAL

	Pág
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1	Marco teórico	2
1.1.1	Smartphone	2
1.1.2	Dimensiones del uso del smartphone	3
1.1.3	Actividad Física	5
1.2.	Antecedentes	7

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1	Identificación del problema	12
2.2.	Enunciados del problema	14
2.2.1.	Enunciado general	14
2.2.2.	Enunciado específicos	14
2.3.	Justificación	14
2.4.1.	Objetivo general	15

2.4.2. Objetivos específicos	15
2.5. Hipótesis	15
2.5.1. Hipótesis general	15
2.5.2. Hipótesis específicas	15
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. Lugar de estudio	16
3.2. Población	16
3.3. Muestra	17
3.4. Método de investigación	18
3.5. Descripción detallada de los métodos por objetivos específicos.	18
3.5.1. Descripción de variables a ser analizados en el objetivo específico	19
3.5.2. Contrastación de la hipótesis estadística	20
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. Resultados para el objetivo específico 1	22
4.2. Resultados para el objetivo específico 2	31
4.3. Resultados para el Objetivo General	38
4.4. Discusión	40
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Población de estudio	17
2. Tamaño óptimo de Muestra Estratificado	18
3. Niveles de correlación de Pearson	20
4. Recolección de datos por objetivos específicos	21
5. Nivel de abstinencia por el uso del smartphone.	22
6. Nivel de abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone.	23
7. Problemas ocasionados por el uso excesivo del smartphone.	26
8. Tolerancia por el uso excesivo del smartphone.	27
9. Nivel de uso excesivo del smartphone.	28
10. Deportes y frecuencia de práctica deportiva.	32
11. Deportes y frecuencia con que se realizan las actividades físicas	34
12. Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.	38
13. Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.	40

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Ubicación de la Zona de Estudio Fuente: Google Maps	16
2. Nivel de abstinencia por el uso del smartphone.	23
3. Nivel de abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone.	24
4. Problemas ocasionados por el uso excesivo del smartphone.	26
5. Tolerancia por el uso excesivo del smartphone.	28
6. Nivel de uso excesivo del smartphone.	29
7. Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.	39

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Test de Dependencia al Smartphone	50
2. Cuestionario - ¹⁵ Actividad Física en Estudiantes Universitarios	52

RESUMEN

El trabajo de investigación titulado “El uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno 2021”, se trabajó bajo el objetivo de determinar la relación existente entre las dos variables indicadas. Para ello, el estudio se desarrolló dentro del tipo correlacional y enfoque cuantitativo. La población priorizada está conformada por 2522 estudiantes y la muestra de 295 estudiantes. Con la técnica encuesta y como instrumento el Test de dependencia del smartphone y un cuestionario para obtener información sobre la actividad física. El análisis de la información se realizó con la estadística descriptiva y la contrastación de la hipótesis con el estadístico Coeficiente de Correlación de Spearman. Con los resultados se concluye, dado que el factor de correlación de Pearson, es $r = - 0.623^{**}$ mientras que el nivel de sig = 0.000 y según estos resultados podemos determinar que se presenta una correlación negativa alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, es decir a mayor uso de los Smartphone menor es la actividad física se pretende determinar la relación que existe entre el uso del smartphone y las actividades físicas que realizan los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física, aeróbica, anaeróbica y smartphone.

ABSTRACT

The research work entitled "The use of the smartphone and physical activity in students of the Faculty of Educational Sciences of the National University of the Altiplano of Puno 2021", was worked under the objective of determining the relationship between the two indicated variables. For this, the study was developed within the correlational type and quantitative approach. The prioritized population is made up of 2522 students and the sample of 295 students. With the survey technique and as an instrument the Smartphone Dependency Test and a questionnaire to obtain information on physical activity. The analysis of the information was carried out with descriptive statistics and the contrasting of the hypothesis with the Spearman Correlation Coefficient statistic. With the results it is concluded, since the Pearson correlation factor is $r = -0.623^{**}$ while the level of $\text{sig} = 0.000$ and according to these results we can determine that there is a high negative correlation between the use of the smartphone and the physical activity in students of the Faculty of Education Sciences, that is to say, the greater the use of Smartphones, the lower the physical activity, it is intended to determine the relationship that exists between the use of the smartphone and the physical activities carried out by students.

Keywords: Physical activity, aerobic, anaerobic activity and smartphone.

INTRODUCCIÓN

En el contexto de estudio la existencia de los teléfonos inteligentes capta la atención de muchos jóvenes, más aún en las universidades donde el estudiante depende de estos aparatos no solo para comunicarse con sus amigos sino como herramientas de consulta para múltiples tareas de estudio. Como lo afirma Rivera et al. (2018), que el uso desmedido de las tecnologías está provocando en la población juvenil cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo, La Organización Mundial de la Salud (2018), ha señalado que la falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.

Por consiguiente,⁵⁰ la investigación está estructurada de la siguiente manera.

El capítulo I, trata de la revisión literaria, el cual concierne a los fundamentos del marco teórico y antecedentes de la investigación.¹

El capítulo II, refiere al planteamiento del problema, definición, justificación y objetivos de la investigación.

El capítulo III, considera el diseño metodológico de la investigación; finalmente,²³

El capítulo IV da a conocer los resultados de la investigación a través de interpretaciones y discusiones, así mismo, en la parte final se consigna las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Marco teórico

1.1.1 Smartphone

Para Joskowicz (2015), el proceso de la comunicación los teléfonos han evolucionado, en un inicio estos aparatos fueron de proceso manual, utilizando “operadoras” para establecer y liberar las conexiones. Desde los años 1880, los teléfonos fueron de conmutación automática. A partir de 1896 se pone en uso los teléfonos de “dos hilos”, y un cable de tierra adicional, y sin necesidad de cable de tierra fue diseñado en el año 1908. Posteriormente se implementó la comunicación digital en el área corporativa y después de algunos años en el área pública.

Según Rodríguez et al., (2018), la telefonía celular crece abismalmente en el mundo: permite comunicación instantánea con los, amigos y colegas a través de llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y aplicaciones de mensajería instantánea. Esto facilita la comunicación rápida y eficiente, sin importar la distancia. Los smartphones nos brindan acceso instantáneo a una gran cantidad de información en línea. Podemos buscar cualquier cosa que necesitemos, desde noticias y datos hasta conocimientos especializados. Esto nos permite estar informados y aprovechar recursos útiles en cualquier momento y lugar; así mismo ofrecen una amplia gama de aplicaciones y herramientas que aumentan nuestra productividad. Podemos utilizar calendarios, alarmas, recordatorios y aplicaciones de gestión de tareas para organizar nuestra vida personal y profesional. También podemos acceder y editar documentos, enviar correos electrónicos y realizar videoconferencias mientras estamos en movimiento (Miranda et al., 2012).

Pérez (2014), el uso excesivo del celular podría implicar en lo siguiente:

- Dependencia y adicción: El uso excesivo de los smartphones puede llevar a una dependencia excesiva, donde la persona siente la necesidad compulsiva de estar constantemente conectada y utilizando su dispositivo. Esta dependencia puede convertirse en una adicción, afectando la salud mental y emocional del individuo.
- Aislamiento social: El uso desmedido puede llevar a un alejamiento social, ya que las personas pueden pasar más tiempo interactuando virtualmente en lugar de establecer relaciones y comunicarse cara a cara con otros individuos. Esto puede afectar negativamente las habilidades sociales y el bienestar emocional.
- Problemas de salud mental: El uso excesivo de smartphones se ha relacionado con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima. Pasar largas horas en las redes sociales, compararse constantemente con otros y recibir una sobrecarga de información pueden tener un impacto negativo en el estado emocional de una persona.
- Distracción y bajo del rendimiento académico o laboral: El uso excesivo de smartphones puede distraer a las personas de sus responsabilidades y tareas importantes. Constantemente revisar notificaciones, estar pendiente de las redes sociales o perder tiempo en aplicaciones de juegos puede afectar negativamente el rendimiento académico o laboral.

1.1.2 Dimensiones del uso del smartphone

Abstinencia

Gamero et al. (2016), la abstinencia, es una de las principales características de los trastornos adictivos, que se expresa por un severo malestar provocado cuando no se tiene la posibilidad de utilizar el móvil o hace tiempo que no se puede usar.

De Sola (2018), indica en las adicciones, la manifestación del llamado ‘síndrome de abstinencia’ define más una dependencia motivacional caracterizada por una emergencia derivada de un estado emocional negativo asociado a la disforia, ansiedad o irritabilidad cuando el acceso a la droga se anticipa, más que por un síndrome de dependencia físico que realmente tiende a ser corto en duración.

Abuso y dificultad en controlar el impulso

En la sociedad se fluidamente el uso de equipos continuo de equipos celulares. Y aquí entra en juego el concepto de vulnerabilidad en este sentido encontramos variables de personalidad tales como la impulsividad como rasgo, una alta sensibilidad al refuerzo inmediato con incapacidad de aplazamiento (Hogarth, 2011).

De Sola (2018), el uso excesivo tiene mucho que ver con la dificultad de controlar la conducta. Las nuevas aplicaciones del móvil, especialmente las de mensajería (WhatsApp, Line o Viber), dificultan enormemente el control conductual (Gamero et al., 2016).

Problemas ocasionados por el uso excesivo

El abuso o la adicción no son los únicos efectos nocivos que se han atribuido al uso de teléfonos móviles; se han investigado otros efectos perjudiciales relacionados con las distintas formas de acoso vía móvil (Turan et al., 2011). Por otro lado, y dado que el teléfono móvil funciona mediante emisión y recepción de ondas electromagnéticas de baja frecuencia (radiofrecuencias), se han realizado estudios para investigar los posibles efectos neurológicos y neuropsicológicos que pudiera ocasionar su aplicación en la superficie craneal; así como su posible relación con tumores intracraneales, en la medida en que algunas longitudes de onda del espectro electromagnético parecen tener efectos perjudiciales sobre la salud (Heinrich et al., 2011).

(Pedrero et al., 2012), el uso excesivo del teléfono celular debe considerarse una conducta adictiva, debe también acompañarse de vulnerabilidades psicológicas, trastornos concomitantes y consecuencias negativas.

Garo et al. (2016), de ello, esta dimensión evalúa las consecuencias negativas que tiene la utilización excesiva del móvil o su uso inapropiado en la esfera personal (gasto excesivo, interferencia con otras actividades importantes...), social (problemas en sus relaciones con los demás) o familiar.

Tolerancia

En este sentido Shambare et al. (2012),¹⁶ la adicción al móvil se definiría por una progresiva exclusión de otras actividades, dañando física, mental y socialmente, al tiempo que supondría un intento de control de sentimientos o estados disfóricos. Esta dimensión representa la característica singular de los trastornos adictivos y se refiere a la necesidad de utilizar cada vez más el móvil para conseguir la misma satisfacción o que el uso moderado no llegue a ser suficiente para la persona (Gamero et al., 2016).

1.1.3 Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Caro y Rebolledo (2017), es el movimiento corporal que requiere el uso de energía y que involucra los músculos esqueléticos. Incluye una amplia variedad de actividades, desde ejercicios estructurados y deportes hasta actividades diarias como caminar, subir escaleras, jardinería o limpiar la casa.

Escalante (2011), la actividad física es fundamental para mantener una buena salud y bienestar general, lo cual, tiene numerosos beneficios para el cuerpo y la mente, algunos de los beneficios físicos de la actividad física regular incluyen:

- ³⁶ Mejora de la salud cardiovascular
- Control del peso
- Fortalecimiento muscular y óseo
- Mejora de la flexibilidad y la movilidad
- Beneficios para la salud mental

Caro y Rebolledo (2017), además de estos beneficios, la actividad física puede ser una forma divertida de socializar, hacer nuevos amigos y fomentar el espíritu de equipo, participando en diversas actividades grupales.

Bastías y Stieповich (2014), las pautas recomendadas varían según la edad y la condición física, pero en general, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana, combinada con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.

A. Ejercicio aeróbico

Patel et al., (2017), el ejercicio aeróbico, también conocido como ejercicio cardiovascular o ejercicio de resistencia, es una forma de actividad física que implica movimientos rítmicos y sostenidos que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración durante un período de tiempo prolongado. El término "aeróbico" se refiere al uso de oxígeno en el cuerpo para generar energía durante el ejercicio.

Caro y Rebolledo (2017), el ejercicio aeróbico se centra en trabajar los sistemas cardiovascular y respiratorio, fortaleciendo el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, y mejorando la capacidad del cuerpo para transportar y utilizar el oxígeno de manera más eficiente.

Los beneficios del ejercicio aeróbico son numerosos, repercute en mejorar la salud cardiovascular, reducir casos de enfermedades del corazón, controlar el peso corporal, mantiene la capacidad pulmonar, fortalecer los músculos, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

B. Ejercicio anaeróbico

Patel et al., (2017) es una forma de actividad física que implica actividades de alta intensidad y corta duración, en las cuales los músculos trabajan sin suficiente oxígeno para satisfacer la demanda energética; a comparación de la actividad aeróbico, que se reúne en conservar una actividad sostenida durante un período de tiempo prolongado, el ejercicio anaeróbico se caracteriza por ráfagas de actividad intensa y cortos períodos de descanso.

Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo utiliza principalmente energía almacenada en forma de glucógeno en los músculos. Este tipo de ejercicio se enfoca en el desarrollo de la fuerza, la potencia y la resistencia muscular, así como en el aumento de la masa muscular.

Los beneficios del ejercicio anaeróbico incluyen el desarrollo de fuerza y músculos, el aumento de la densidad ósea, el aumento de la capacidad para realizar actividades

diarias que requieren fuerza, la mejora de la composición corporal y el metabolismo, y el fortalecimiento del sistema musculoesquelético.

Es importante tener en cuenta que el ejercicio anaeróbico debe realizarse con precaución y bajo la supervisión adecuada, ya que la alta intensidad puede aumentar el riesgo de lesiones. Además, se recomienda combinar el ejercicio anaeróbico con el ejercicio aeróbico para obtener una condición física completa y equilibrada.

1.2. Antecedentes

Internacional

Rodríguez et al. (2018), presentaron la investigación con el fin de determinar las diferencias en los niveles de actividad física (PA) y energía. Al término de investigación, muestran que a medida que aumentan los años de estudios universitarios, hay mayor tendencia a aumentar el tiempo dedicado a caminar (18.3%), pero sin un aumento en la actividad física moderada-vigorosa.

El estudio realizado por Rivera et al. (2018), tuvo como objetivo el determinar la asociación del uso de tecnologías y el tiempo que se dedica a la actividad física en los estudiantes universitarios; al término de la investigación, se muestra que el tiempo reservado para el uso de tecnologías tiene mayor demanda por parte de las mujeres, que destacaron la frecuencia de uso de 6-10 horas a la semana; para ambos sexos, hubo una relación entre la cantidad de tiempo dedicado al uso de diferentes tecnologías y el tipo de estudiante de estudio; en cuanto al tiempo destinado al ejercicio, el género masculino dedica más tiempo a algún ejercicio moderado o intenso, al menos seis horas a la semana; en cambio, los estudiantes universitarios de educación física reportaron el porcentaje más alto de actividad física por semana, con los estudiantes de derecho masculino y las estudiantes de economía femenina reportando la menor cantidad de tiempo dedicado al ejercicio.

Díaz et al. (2017), presentó su investigación con el objetivo de describir la práctica de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de Sevilla, en el que participaron 2,014 estudiantes, entre 17 y 57 años. Los resultados más destacados son que el 11,57% de los universitarios “siempre” practicaron deporte, en cambio el 58,54% no hacen deporte; de lo cual, se asume que los alumnos universitarios, no practica deportes con fines de competencia, la actividad física lo hacen de acuerdo a su disponibilidad de tiempo y motivado por otros compañeros.

Castañeda et al. (2016), el objetivo del estudio fue evaluar la actividad física del alumnado de la Universidad de Sevilla y conocer la relación entre ésta y la percepción de salud según la edad y el sexo. Los resultados obtenidos refieren que el 46,2% los alumnos practican actividad física, aunque solo el 54,8 por ciento de los aprendices lo hacen de acuerdo con las recomendaciones

técnicas, de lo cual, los jóvenes que hacen ejercicio tienen una mejor percepción de la salud que los estudiantes que no hacen ejercicio ($p=0,000$); por lo cual, se demostró que existe una estrecha relación entre el ejercicio regular y la salud percibida.

Úsuga et al. (2015), su propósito fue identificar la adicción al uso del internet y del celular. Como conclusión se llega a que el internet o el teléfono móvil no pueden ser catalogados como dañinos, pero se debe concientizar la capacidad de los estudiantes para utilizar estas herramientas tecnológicas de manera rentable, demostrando que son precisamente los jóvenes quienes las controlan. Así que no habría problemas recurrentes cuando los usan y por lo tanto no hay adicción a ellos.

Práxedes et al. (2016), investigaron los “Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del Género, la edad y los estados de cambio”, bajo el objetivo de conocer los niveles de actividad física moderada vigorosa (AFMV) en estudiantes universitarios; entre los resultados obtenidos, se destaca que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física moderada vigorosa (AFMV) recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres.

Pérez et al. (2014), analizaron los niveles de actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza (Argentina). Los resultados muestran que el 79,8% de los estudiantes y el 97,2% de los participantes de educación física cumplieron con las recomendaciones de ejercicio, por consiguiente, se concluye que las universidades necesitan una fuerte intervención educativa para promover hábitos saludables y la práctica regular de actividad física, pues son ellas las principales responsables sociales de estos problemas.

Otro estudio realizado por Merlo et al. (2013), sobre la “Medición del uso problemático del teléfono móvil: desarrollo y propiedades psicométricas preliminares de la báscula PUMP” con el objetivo de desarrollar y evaluar las propiedades psicométricas de una medida en inglés del uso problemático del teléfono móvil. Fue aplicado en estudiantes universitarios, cuyos resultados respaldaron una estructura factorial unidimensional para la Escala de Uso Indetectable de Teléfonos Móviles (PUMP) de 20 ítems. Este instrumento se considera apropiado para aplicar en nuestro estudio porque también se tomará una población con similares características, además de presentar una consistencia interna excelente ($\alpha=0,91$) y por los elementos que evalúan como la frecuencia, la intensidad del uso del teléfono móvil y la medición del uso problemático de teléfonos móviles.

Chóliz (2012), tuvo como objetivo el desarrollar y evaluar un cuestionario diseñado para evaluar la dependencia del teléfono móvil, en base a los criterios contenidos en el Manual Diagnóstico y

Estadístico para Trastornos Mentales. Dentro de sus resultados determinó que el cuestionario tiene buenas propiedades psicométricas, por ello, una de las conclusiones encontradas es que los adolescentes muestran los principales síntomas que caracterizan los trastornos de dependencia, tales como problemas con los padres, interferencia con otras actividades, incomodidad emocional cuando no pueden usar el teléfono móvil.

Farinola y Bazán (2011), en Argentina se investigó la “Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto” el cual tuvo por objetivo el analizar la conducta sedentaria en una población universitaria local, en un grupo de estudiantes de la Universidad de Flores (n = 425) se estudió el nivel de conductas sedentarias y de actividad física mediante el cuestionario GPAQ con la técnica de autorreferencia. Se encontró que el comportamiento sedentario es una variable conductual heterogénea. Las mujeres informaron de un comportamiento más sedentario que los hombres, aunque las diferencias no fueron significativas. Los estudiantes de 16% tenían alto sedentarismo y baja actividad física al mismo tiempo, lo que aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Se necesita investigación sobre el asiento de la población en el trabajo, en el tráfico y durante el tiempo libre

Luengo (2012), en España al investigar “Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil. Teléfono inteligente: su expansión, características, usos, limitaciones y riesgos”. Con los resultados afirma que, a pesar de las limitaciones y riesgos de usos del teléfono móvil, ha dejado de ser un dispositivo sutil para convertirse en un objeto cultural a gran escala. Y no solo porque es ampliamente social, sino porque forma parte de nuestra vida cotidiana, los espacios sociales de interacción social y los rituales cotidianos a través de los cuales nos construimos como individuos y como sociedad.

Varela et al. (2011), presentó la investigación con el fin de describir las prácticas de actividad física (AF) en universitarios de ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas deportivas; llegando a la conclusión de una minoría de jóvenes universitarios realizan actividad física, para mejorar la dificultad, sugiere actividades de motivación que debe ser promovido desde la instancia educativa.

Ayala (2020), en su investigación titulada “Incidencia del uso de los dispositivos móviles en la práctica de actividad física de los estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad San Buenaventura, seccional Cartagena” considera que la práctica de la actividad física es importante en la conservación del estado físico de las personas y que los niveles de actividad física están vinculados directamente con factores que condicionan la perseverancia. Se concluye que los estudiantes tienen estilos de vida poco saludables debido a que sus hábitos de ejercicio no son los más populares, tienen baja actividad física regular, la

mayoría son sedentarios, por lo que si existe una relación directa entre el uso de dispositivos móviles y las actividades activas. físicamente con la demanda tecnológica actual, la población manifestó que la población utiliza los dispositivos mencionados para cumplir con sus tareas académicas en diversas áreas de estudio.

Otro estudio realizado por Ramírez et al. (2018), sobre la “Adicción y abuso a dispositivos móviles en estudiantes universitarios, Pereira, 2018”, menciona a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) el cual han originado la masiva utilización del smartphone, a tal punto que el 66% de la población mundial cuenta con este recurso y un acceso a internet del 50%, puesto que el celular de ha vuelto tan cotidiano que la mayoría de los usuarios lo afirman, de los cual, se afirma que su utilización no es lo apropiado, lo cual viene generenado problemas de salud.

Castillo (2008), en su investigación “Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva” pretende conocer y analizar los hábitos de práctica deportiva y relacionarlos con los estilos de vida de los alumnos de la Universidad de Huelva; los resultados muestran que el 41,9% del alumnado practica la actividad física, aunque con una frecuencia de al menos tres días a la semana, así mismo, se reduce al 23,7%, siendo los hombres más activos que las mujeres.

Antecedentes nacionales

Gamero et al.(2016), presentaron la investigación bajo el objetivo de aportar evidencias de validez y confiabilidad con el Test de Dependencia al Móvil; la conclusión asumida fue que el primer factor denominado abstinencia y tolerancia asumió el valor de $\alpha=0,901$; el segundo, abuso y dificultad para controlar el impulso ($\alpha=0,853$), y el tercero, problemas ocasionados por el uso excesivo ($\alpha=0,762$).

Mathey (2017), en Chiclayo investigó la “Dependencia al celular entre los estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Chiclayo- 2016, bajo el objetivo de determinar la diferencia de dependencia al celular entre los y las estudiantes, el tipo de investigación fue cuantitativo y diseño no experimental, transversal descriptivo con método comparativo, con una muestra de 325 estudiantes universitarios. Se concluyó que: que existe diferencias significativas entre los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Chiclayo, con una significación $p<0,01$. dependencia del teléfono, frente al 26,9% de las mujeres, mientras que el 32% de los varones reporta no tener dependencia del teléfono móvil, frente al 26% de las mujeres. En comparación, el 20,3 % de estudiantes en grados inferiores son dependientes de los teléfonos móviles, mientras que el 21,7 % de los estudiantes de grados superiores dependen

1 de los teléfonos móviles. en los teléfonos celulares, mientras que el 21,7% de los estudiantes de grados superiores son dependientes de los teléfonos celulares.

Flores et al. (2015), en Arequipa realizaron el estudio titulado “Adicción al Celular en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo”, con el objetivo de comparar los puntajes de adicción al celular entre una muestra de 1400 estudiantes universitarios de dos casas de estudios superiores. Los resultados 8 muestran que existe un alto grado de adicción al uso de celular, lo cual tiene implicancias en la actividad deportiva.

Sánchez et al. (2021), en su investigación “Análisis estructural de la escala de dependencia y adicción al smartphone (EDAS) en universitarios peruanos” menciona que el smartphone es de uso multipropósitos y se apunta que la generalización de su uso podría originar conductas disfuncionales o adictivas. Llegando a la conclusión que 32 la EDAS, cuenta con adecuadas propiedades psicométricas para la medición de la adicción al Smartphone en universitarios peruanos.

Antecedentes regionales

Chambi y Sucari (2017), investigaron bajo el objetivo 1 fue conocer la relación entre la adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en preuniversitarios de la institución educativa privada Claudio Galeno, Juliaca 2017; de lo cual, los resultados indican que 1 $r = .528, p < 0.05$; adicción a internet e impulsividad ($r = -.262, p < 0.05$), así como dependencia al móvil y habilidades sociales ($r = -.2.05, p < 0.05$); de lo cual, se concluye que a un nivel de significancia del 5% existen correlaciones estadísticamente significativas entre dependencia a móvil y adicción a internet e impulsividad en preuniversitarios de la institución educativa Claudio Galeno.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2 Identificación del problema

Hoy en día la existencia de los teléfonos inteligentes capta la atención de muchos jóvenes, más aún en las universidades donde el estudiante depende de estos aparatos no solo para comunicarse con sus amigos sino como herramientas de consulta para múltiples tareas de estudio. El teléfono móvil se encuentra entre las herramientas tecnológicas con mayor presencia en el mercado. Durante un período de apenas 10 años, pasó de ser casi inexistente a ser el dispositivo más utilizado y deseado por los adolescentes. Sus características físicas, así como los procesos psicológicos involucrados en su uso, explican tanto la fascinación que despierta como el abuso o dependencia que puede provocar o fomentar su uso (Chóliz, 2012).

Úsuga et al. (2015) indican que, el proceso de adicción ocasiona vulnerabilidad psicológica como la introversión, baja autoestima, necesidad de experimentar nuevas sensaciones entre las características de personalidad, en cuanto a las relaciones sociales déficit en las expresiones de habilidades sociales, con relación a las funciones cognitivas déficit de atención, fantasías, entre otros.

La experiencia de convivencia de formación universitaria, hace visualizar que el uso del Smartphone viene generando situaciones como:

Distracciones: los smartphones pueden ser una fuente constante de distracción. Las notificaciones de mensajes, llamadas, redes sociales y otras aplicaciones pueden interrumpir fácilmente el enfoque y la concentración de los estudiantes durante sus estudios. Esto puede llevar a una disminución en la productividad y dificultades para completar las tareas académicas.

Adicción a la tecnología: el uso excesivo de smartphones puede llevar a una adicción a la tecnología. Los estudiantes pueden volverse dependientes de sus dispositivos móviles y pasar

demasiado tiempo en aplicaciones de redes sociales, juegos u otras formas de entretenimiento digital.

Ramírez et al. (2018), el uso prolongado de smartphones antes de acostarse, puede afectar negativamente la calidad del sueño, la exposición a la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos móviles puede alterar los ritmos circadianos y dificultar el proceso de conciliación del sueño; como resultado, los estudiantes pueden experimentar dificultades para dormir lo suficiente, lo que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar en general.

Aislamiento social: Los estudiantes que pasan demasiado tiempo en sus dispositivos pueden descuidar las interacciones sociales cara a cara, lo que puede llevar a un sentimiento de aislamiento y dificultades para establecer y mantener relaciones significativas.

Problemas de postura y salud física: El uso prolongado de smartphones puede contribuir a problemas de postura, especialmente cuando se utilizan de manera incorrecta, como encorvarse o agachar la cabeza para mirar la pantalla. Esto puede resultar en dolores de espalda, cuello y hombros, así como en problemas oculares, como la fatiga visual. afirma Rivera et al. (2018), si bien los smartphones son herramientas útiles y versátiles, es importante que los estudiantes universitarios aprendan a utilizarlos de manera equilibrada y consciente. Establecer límites en el tiempo de pantalla, practicar técnicas de gestión del tiempo y promover experiencias saludables relacionados con el uso de la tecnología pueden ayudar a minimizar los problemas asociados con el uso excesivo de los smartphones

Respecto a la variable Actividad Física en la relación al uso del Smartphone en estudiantes universitarios, se percibe que el uso exagerado de celulares viene generando un impacto negativo en la realización de actividad física en los estudiantes universitarios:

Sedentarismo: El uso prolongado del celular puede llevar a un estilo de vida sedentario, ya que los estudiantes pueden pasar largas horas sentados mientras utilizan sus dispositivos. Esto limita su tiempo disponible para participar en actividades físicas y ejercicios; distracción: El celular puede ser una fuente de distracción constante. Los estudiantes pueden verse tentados a revisar sus redes sociales, chatear con amigos o jugar juegos en línea, lo que puede consumir su tiempo y energía que podrían dedicar a realizar ejercicio físico; falta de motivación. Los estudiantes pueden optar por quedarse en casa usando sus teléfonos en lugar de unirse a grupos de ejercicio o deportes universitarios; problemas de postura y salud: Pasar largos períodos mirando pantallas pequeñas puede ocasionar problemas de postura, fatiga ocular y otros problemas de salud relacionados. Estos problemas pueden hacer que los estudiantes se sientan incómodos o cansados, lo que dificulta aún más su involucramiento en actividades físicas.

Es importante destacar que el uso de celulares no necesariamente impide por completo la realización de actividad física en los estudiantes universitarios. Sin embargo, el uso excesivo y poco equilibrado puede crear barreras que dificulten su compromiso y participación en actividades físicas regulares. Es fundamental fomentar un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos móviles y la actividad física para promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes universitarios.

Los casos indicados, tiene presencia en los estudiantes de la casa superior de la UNA, Puno, lo cual amerita estudiar con detenimiento y proponer alternativas de solución para su mejoría.

2.2. Enunciados del problema

2.2.1. Enunciado general

¿Cuál es el grado de correlación que existe entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021?

2.2.2. Enunciado específicos

¿Con qué frecuencia los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación utilizan el smartphone?

¿Con qué frecuencia realizan la actividad física los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación?

2.3. Justificación

Según su originalidad. El trabajo de investigación, es original porque trae un problema inédito que se observa a diario en el transcurso de las actividades educativas, por tanto, busca aportar aspectos novedosos sobre este problema.

Según su magnitud. Es un problema de gran magnitud porque se extiende a todos los estudiantes de la universidad y mayor a un en estudiantes que requieren de un teléfono inteligente.

Según su trascendencia. Es trascendental, por ser un problema que viene suscitándose en los últimos tiempos apoyados por los adelantos de la tecnología moderna en el uso de los smartphones y el aumento de personas con vida sedentaria.

El aporte teórico se fundamenta por la información que se obtuvo a través de la investigación, resultados que servirán de consulta y referencia para los estudiantes y profesionales

Según su metodología. Las técnicas y los instrumentos de investigación utilizados serán una herramienta para ser utilizados o replicados en otros trabajos de investigación

Según científicamente. La ejecución del presente trabajo de investigación repercutirá en el desarrollo científico, porque a través de él, se conocerán la dependencia al uso del smartphone y la actividad física que se muestra en los alumnos.

Según el aspecto social. Será de beneficio para la población estudiantil de esta casa de estudios, a partir de los resultados se podrán plantear proyectos de intervención desde la oficina de bienestar estudiantil.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021.

2.4.2. Objetivos específicos

Identificar la frecuencia con que el estudiante de la Facultad de Ciencias de la Educación utilizan el smartphone.

Identificar la frecuencia con que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación realizan las actividades físicas.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

El nivel de correlación es positiva alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021

2.5.2. Hipótesis específicas

- El nivel del smartphone es de uso medio por los estudiantes.
- La frecuencia de la actividad física es de vez en cuando en los estudiantes.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio

El presente estudio se realizó en la Universidad Nacional del Altiplano- Facultad de Educación, institución ubicada en la Av. Floral s/n, del distrito de Puno, provincia de Puno y región Puno.



Figura 1. Ubicación de la Zona de Estudio (Google Maps 2023)

3.2. Población

La población fue integrada por 2522 estudiantes, correspondiente a las 04¹ escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNA Puno.

Tabla 1.

15 **Población de estudio**

Escuela Profesional	Estudiantes
Secundaria	1344
Inicial	378
Primaria	426
Educación Física	374
TOTAL	2522

Nota: Registro Académico de la FCEDUC.

3.3. Muestra

Se determina bajo la fórmula:

$$n_0 = \frac{NZ^2PQ}{(N-1)e^2 + Z^2PQ}$$

donde:

- $Z_{(1-\alpha/2)}$ = valor de la distribución Normal.
- P = Proporción favorable
- Q = P-1 = Proporción no favorable
- e = Margen de error muestral = 5%= 0.05
- N = 2522 estudiantes.

1 Cuando la fracción n_0/N es más del 10% utilizamos la corrección en caso contrario el tamaño de muestra óptimo será n_0 .

La corrección usada es.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{corrección usada cuando } n_0/N > 10\%$$

Reemplazando los datos en la fórmula tenemos:

$$n_0 = \frac{2522(1.96)^2(0.50)(0.50)}{(2522-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.50)(0.50)}$$

$$n_0 = 333.49$$

1 Para lo cual utilizamos el corrector si es necesario:

Entonces: $n_0/N = 333.49/2522 = 0.1322 = 13.22\%$ como es mayor del 10% usamos el corrector.

$$n = \frac{333.49}{1 + \frac{333.49}{2522}} = 294.54$$

$n = 295$ estudiantes (muestra óptima)

3.4. Método de investigación

El diseño de muestreo fue el aleatorio estratificado, donde según el tamaño de muestra en cada estrato tal como se ve en la tabla 2, las muestra por estrato fue elegida en forma aleatoria.

1 3.5. Descripción detallada de los métodos por objetivos específicos.

Tamaño de muestra optimo estratificado

Se halla la fracción de muestreo $f = n/N = 295/2522 = 0.1170$

Tabla 2.

Tamaño óptimo de Muestra Estratificado

Estratos	Escuela Profesional	Población	Fracción de muestreo	Muestra estratificada
63 1	Educación Secundaria	1344	0.117	157
2	Educación Inicial	378	0.117	44
3	Educación Primaria	426	0.117	50
4	Educación Física	374	0.117	44
Estudiantes		2522		295

Nota: Registro Académico.

3.5.1. Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, entre otros.

El material que se utilizara en la investigación es:

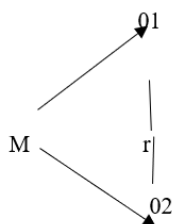
- Laptop.
- Impresora
- Programas informáticos, SPSS, Excel, Word.
- Cuestionarios.
- Grabadora de celular
- Cámara

3.5.2. Descripción de variables a ser analizados en el objetivo específico

Tipo de investigación: Corresponde al enfoque cuantitativo, tipo no experimental (Ñaupas, et al.2018).

1 Diseño de investigación:

El diseño es correlacional, siendo el diagrama el siguiente



Donde:

M = Muestra de estudiantes de la Fceduc

01 = Información sobre la abstinencia al smartphone

02 = Información sobre el nivel de actividad física

r = Relación

1 Codificación de los instrumentos

Vaciado de los datos al programa SPSS (Programa estadístico para el análisis de datos en áreas sociales)

Elaboración de cuadros unidimensionales y bidimensionales de información porcentual.

3.5.3. Contrastación de la hipótesis estadística.

19 Planteamiento de la Hipótesis.

Hipótesis nula; $H_0: r = 0$: No existe relación entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes.

Hipótesis Alternativa; $H_a: r \neq 0$: Existe un nivel de correlación positiva alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes. 1

Prueba de hipótesis a usar:

Tabla 3.

5 Niveles de correlación de Pearson

Valor	Significado
-1	<u>Corr.</u> negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	<u>Corr.</u> negativa muy alta
-0,7 a -0,89	<u>Corr.</u> negativa alta
-0,4 a -0,69	<u>Corr.</u> negativa moderada
-0,2 a -0,39	<u>Corr.</u> negativa baja
-0,01 a -0,19	<u>Corr.</u> negativa muy baja
0	<u>Corr.</u> Nula
0,01 a 0,19	<u>Corr.</u> positiva muy baja
0,2 a 0,39	<u>Corr.</u> positiva baja
0,4 a 0,69	<u>Corr.</u> positiva moderada
0,7 a 0,89	<u>Corr.</u> positiva alta
0,9 a 0,99	<u>Corr.</u> positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Nota: Hernández et al. (2014).

Formula.

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Tabla 4.

Recolección de datos por objetivos específicos

OBJETIVOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
Objetivo General.	Encuesta Cuestionario	Test de dependencia de Smartphone y actividad física.
Objetivo Específico 1.	Encuesta	Test de dependencia de Smartphone
Objetivo Específico 2.	Cuestionario	Cuestionario de actividad física en estudiantes universitarios

2 CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se presentan por objetivos específicos, desarrollando la interpretación de información contenida en tablas y/o figuras, demostrando la aceptación o rechazo de las hipótesis mediante la prueba estadística.

1 4.1. Resultados para el objetivo específico 1

Identificar la frecuencia con que el estudiante utiliza el smartphone.

Tabla 5.

Nivel de abstinencia por el uso del smartphone.

Indicadores (N° de Ítems)	Nunca		Rara vez		A veces		Con frecuencia		Muchas veces		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
I.-1	83	28.1%	52	17.6%	82	27.8%	61	20.7%	17	5.8%	295	100%
I.-2	99	33.6%	71	24.1%	74	25.1%	41	13.9%	10	3.4%	295	100%
I.-3	80	27.1%	69	23.4%	63	21.4%	64	21.7%	19	6.4%	295	100%
I.-4	71	24.1%	55	18.6%	78	26.4%	68	23.1%	23	7.8%	295	100%
I.-5	88	29.8%	64	21.7%	76	25.8%	58	19.7%	9	3.1%	295	100%
PROMEDIO	84.2	28.5%	62.2	21.1%	74.6	25.3%	58.4	19.8%	15.6	5.3%	295	100%

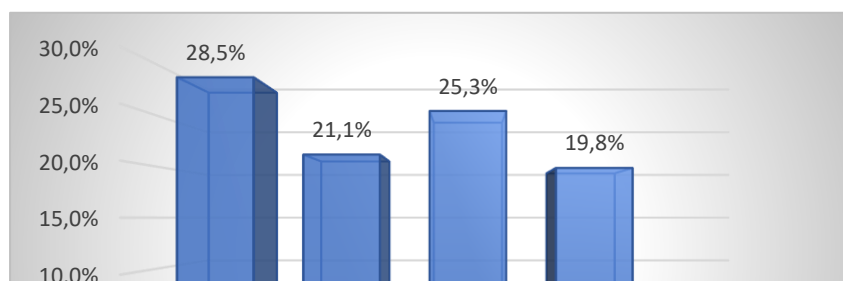


Figura 2. Nivel de abstinencia por el uso del smartphone.

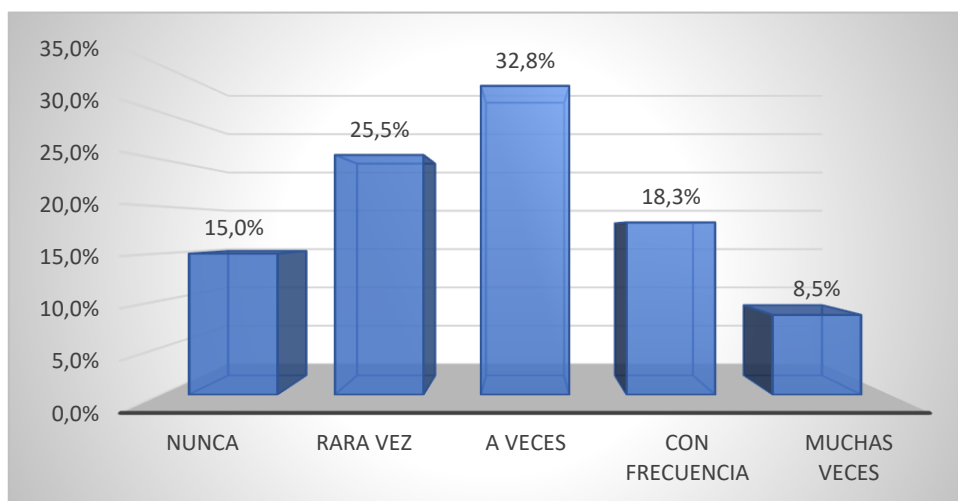
Según la interrogante: “Si se me dañara el smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal” vemos que el 28.1% indican que nunca se encontrarían mal, luego el 27.8% indican que a veces se pueden encontrar mal por el uso del smartphone, para el segundo indicador “Si no tengo el smartphone me encuentro mal” encontramos que el 33.6% indican que nunca, y el 25.1% manifiestan que a veces se encontrarían mal, para el tercer indicador “No creo que pudiera aguantar una semana sin celular” vemos que el 27.1% indican que nunca sucedería esto, luego el 23.4% manifiestan que rara vez puede suceder, para el cuarto indicador “Cuando me siento solo, le hago una llamada a alguien, le envié un mensaje o un WhatsApp, etc.” Encontramos que el 26.4% manifiestan que a veces pueden hacer la llamada, seguido del 24.1% que manifiestan que nunca hacen este tipo de llamadas, para el quinto indicador “Ahora mismo agarraría el smartphone y enviaría un mensaje, o haría una llamada” observamos que el 29.8% indican que nunca lo harían, seguido de un 25.8% que, a veces lo harían y para el 21.7% rara vez lo harían.

Considerando el promedio final para el nivel de abstinencia por uso del smartphone, observamos que el 28.5% indican que, nunca lo abrían echo, seguido de un 25.3% que indican que a veces lo abrían hecho, para el 21.1% indican que rara vez puedo ocurrirles esto, seguido de un 19.8% que manifiestan que, con frecuencia les puede ocasionar abstinencia, finalmente solo el 5.3% indican que muchas veces les puede ocasionar abstinencia.

3

Nivel de abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone.

Indicadores (N° de Ítems)	Nunca		Rara vez		A veces		Con frecuencia		Muchas veces		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
I-6	59	20.0%	87	29.5%	109	36.9%	28	9.5%	12	4.1%	295	100%
I-7	43	14.6%	95	32.2%	93	31.5%	47	15.9%	17	5.8%	295	100%
I-8	43	14.6%	80	27.1%	104	35.3%	48	16.3%	20	6.8%	295	100%
I-9	30	10.2%	88	29.8%	101	34.2%	45	15.3%	31	10.5%	295	100%
I-10	14	4.7%	46	15.6%	101	34.2%	93	31.5%	41	13.9%	295	100%
I-11	44	14.9%	95	32.2%	108	36.6%	31	10.5%	17	5.8%	295	100%
I-12	55	18.6%	46	15.6%	100	33.9%	62	21.0%	32	10.8%	295	100%
I-13	71	24.1%	85	28.8%	67	22.7%	63	21.4%	9	3.1%	295	100%
I-14	39	13.2%	54	18.3%	87	29.5%	69	23.4%	46	15.6%	295	100%
PROMEDIO	44.2	15.0%	75.1	25.5%	96.7	32.8%	54	18.3%	25	8.5%	295	100%



3

Figura 3. Nivel de abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone.

Cuando se le preguntó: “Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el smartphone” vemos que el 36.9% indican que a veces le llamaron la atención, luego el 29.5% indican que a rara vez le llamaron la atención, para el segundo indicador “Dedico más tiempo del que quisiera a usar el smartphone” encontramos que el 32.2% indican que rara vez dedican más tiempo del que quisieran, y el 31.5% manifiestan que a veces dedican más tiempo del que quisieran, para el tercer indicador “Me he pasado (me he excedido) con el uso del smartphone” vemos que el 35.3% indican que a veces se exceden en el uso del smartphone, luego el 27.1% manifiestan que rara vez se exceden en el uso del smartphone, para el cuarto indicador “Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el smartphone” Encontramos que el 34.2% manifiestan que a veces les ha ocurrido, seguido del 29.8% que manifiestan que rara vez les ocurrido esto, para el quinto indicador “Cuando me aburro, utilizo el smartphone” observamos que el 34.2% indican que a veces utilizan el celular al estar aburridos, luego el 31.5% indican que con frecuencia hacen uso del celular al estar aburridos, para el sexto indicador “Utilizo el smartphone en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)” se ve que el 36.6% dicen que a veces hacen uso del celular en situaciones peligrosas, mientras que el 32.2% indican que es rara vez, para el séptimo indicador “Cuando llevo un tiempo sin utilizar el smartphone, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.)” tenemos que el 33.9% de los estudiantes indican que rara vez les ocurre esto, luego para el 21% con frecuencia le ocurre esto, para el octavo indicador “Cuando tengo el smartphone a mano, no puedo dejar de utilizarlo” tenemos que el 28.8% indica que, rara vez les ocurre esto, mientras que el 24.1% indican que nunca les pasa esto, para el noveno indicador “Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al smartphone, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.” Vemos que el 29.5% indican que a veces les ocurre este aspecto, luego el 23.4% indican que con frecuencia les ocurre este aspecto.

Considerando el promedio final para el nivel de abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone, observamos que el 32.8% indican que, a veces abusan del uso del celular, seguido de un 25.5% que indican que a rara vez abusan del uso de un celular, mientras que, para el 18.3% indican que con frecuencia abusan del celular, seguido de un 15% que manifiestan que, nunca abusan en usar el celular.

Tabla 7.

3 *Problemas ocasionados por el uso excesivo del smartphone.*

Indicadores (N° de Ítems)	Nunca		Rara vez		A veces		Con frecuencia		Muchas veces		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
I-15	57	19.3%	78	26.4%	110	37.3%	33	11.2%	17	5.8%	295	100%
I-16	160	54.2%	52	17.6%	64	21.7%	14	4.7%	5	1.7%	295	100%
I-17	79	26.8%	93	31.5%	79	26.8%	28	9.5%	16	5.4%	295	100%
I-18	124	42.0%	79	26.8%	59	20.0%	24	8.1%	9	3.1%	295	100%
PROMEDIO	105	35.6%	75.5	25.6%	78	26.4%	24.8	8.4%	11.8	4.0%	295.1	100%

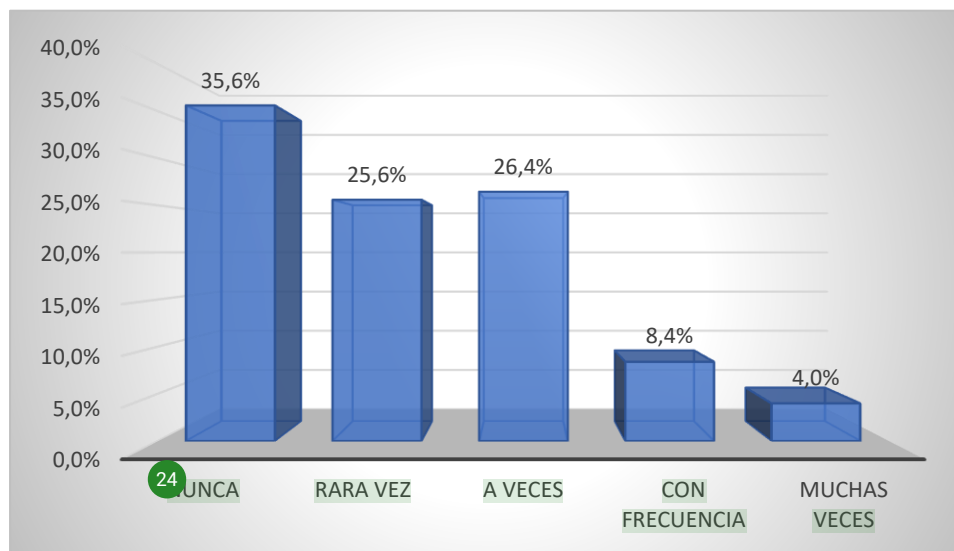


Figura 4. Problemas ocasionados por el uso excesivo del smartphone.

Según respuesta a ítems: “Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir” vemos que el 37.7% indican que a veces se pusieron el límite y no lo pudieron cumplir, luego el 26.4% indican que a rara vez les ha ocurrido este aspecto, para el segundo

indicador “He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del smartphone” encontramos que el 54.2% indican que nunca tuvieron discusiones por el uso del celular, y el 21.7% manifiestan que a veces tuvieron discusiones por el uso del celular, para el tercer indicador “Gasto más dinero con el uso smartphone del que me había previsto” vemos que el 31.5% indican que rara vez les ocurre esto, luego el 26.8% refuieren que nunca les ocurrió y otro 26.8% indican que a veces les ocurrió, para el 4 indicador “Me han reñido por el gasto económico del smartphone” Encontramos que el 42% manifiestan que nunca les han reñido por el gasto, luego 26.8% indican que rara vez, les ocurrió esto.

Considerando el promedio final para los problemas que les ha ocasionado el uso excesivo del Smartphone, observamos que el 35.6% indican que, nunca tuvieron problemas por el uso excesivo del celular, luego el 26.4% manifiestan que a veces tuvieron problemas por el celular y el 25.6% manifiestan que alguna vez tuvieron inconvenientes por el uso excesivo del smartphone.

Tabla 8.

Tolerancia por el uso excesivo del smartphone.

Indicadores	Nunca		Rara vez		A veces		Con frecuencia		Muchas veces		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
I-19	38	12.9%	60	20.3%	82	27.8%	81	27.5%	34	11.5%	295	100%
I-20	54	18.3%	58	19.7%	85	28.8%	81	27.5%	17	5.8%	295	100%
I-21	83	28.1%	73	24.7%	70	23.7%	60	20.3%	9	3.1%	295	100%
I-22	97	32.9%	57	19.3%	82	27.8%	48	16.3%	11	3.7%	295	100%
PROMEDIO	68	23.0%	62	21.0%	79	27.0%	67	22.9%	17	6.0%	295	100%

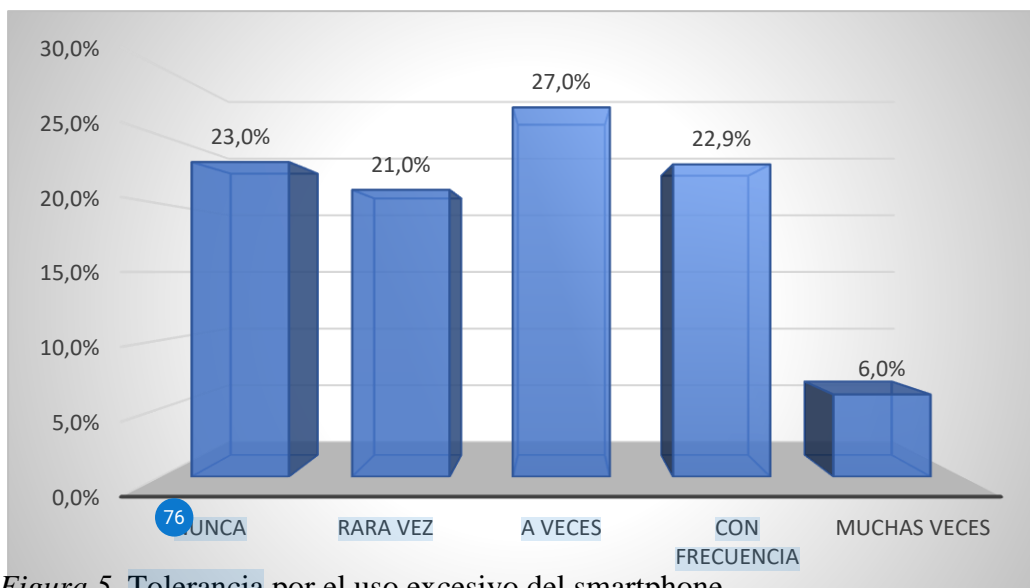


Figura 5. Tolerancia por el uso excesivo del smartphone.

Según respuestas: “Últimamente utilizo mucho más el smartphone” vemos que el 27.8% indican que a veces lo hacen, luego el 27.5% indican que, con frecuencia utilizan más el celular, para el segundo indicador “Cada vez necesito utilizar el smartphone con más frecuencia” encontramos que el 28.8% indican que a veces necesitan más del celular, y el 27.5% manifiestan que con frecuencia utilizan más el celular, para el tercer indicador “No es suficiente para mí usar el smartphone como antes, necesito usarlo cada vez más” vemos que el 28.1% indican que nunca es de esa forma, luego el 24.7% de estudiantes indican que rara vez lo necesitan más, para el cuarto indicador “Gasto más dinero con el smartphone ahora que al principio” Encontramos que el 32.9% manifiestan que nunca gastan más capital con el celular ahora que al principio, luego el 27.8% indican que a veces gastan más dinero que en un principio.

Considerando el promedio final para la tolerancia por el uso excesivo del Smartphone, observamos que en promedio el 27% indican que, a veces llegan a un límite de tolerancia por el uso excesivo del celular, luego el 23% manifiestan que nunca tuvieron problemas de tolerancia por el uso del celular y el 22.9% manifiestan que con frecuencia tuvieron problemas de tolerancia por el uso excesivo del smartphone, seguido por un 21% que manifiestan que rara vez tuvieron problemas de tolerancia por el uso enorme del celular.

Tabla 9.

Nivel de uso excesivo del smartphone.

DIMENSIONES	Baja		Media		Alta		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Abstinencia	113	38.3%	143	48.5%	39	13.2%	295	100.0%
Abuso y dificultad en controlar el impulso	75	25.4%	180	61.0%	40	13.6%	295	100.0%
Problemas por el uso excesivo	191	64.7%	92	31.2%	12	4.1%	295	100.0%
Tolerancia	114	38.6%	146	49.5%	35	11.9%	295	100.0%
PROMEDIO	123.25	41.8%	140.25	47.5%	31.5	10.7%	295	100.0%

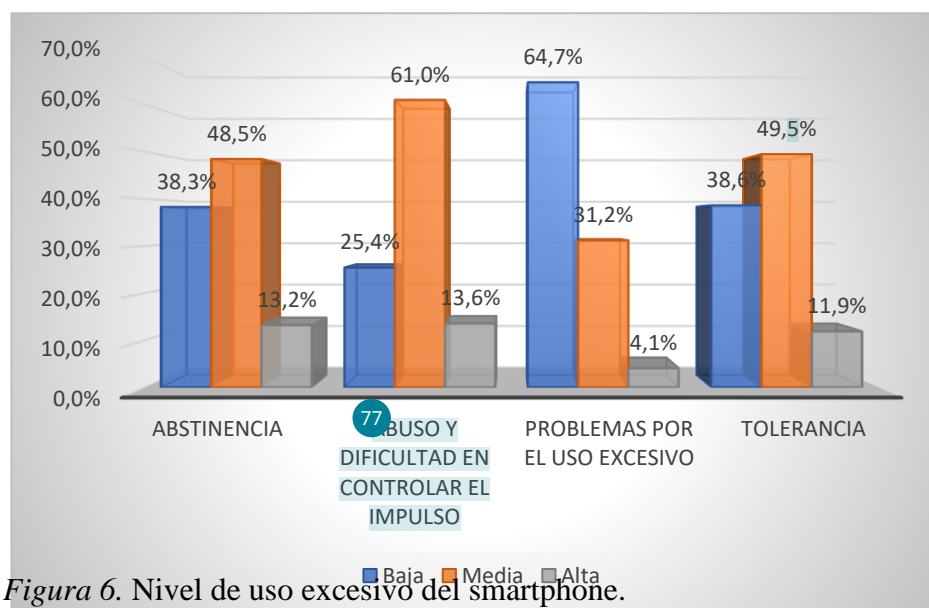


Figura 6. Nivel de uso excesivo del smartphone.

1 La tabla 9 y figura 6, muestran los resultados totales del instrumento aplicado a los estudiantes y que nos ayuda a determinar el nivel de uso excesivo del smartphone, donde para la dimensión Abstinencia, observamos que el 48.5%⁴¹ tienen un nivel de abstinencia media, mientras que el 38.3% presentan un nivel bajo y el 13.2% presentan un nivel de abstinencia alto, para la dimensión de abuso y dificultad en controlar el impulso, vemos que el 61% tiene un nivel medio, luego el 25.4%⁴⁸ tienen un nivel bajo y el 13.6% presenta un nivel alto, en la dimensión, problemas por el uso excesivo vemos que el 64.7%³¹ se encuentran en el nivel bajo de problemas, luego el 31.2% tienen un nivel medio y el 11.9% presentan un nivel alto de problemas por el uso del smartphone,

considerando la dimensión de tolerancia, vemos que el 49.5% presentan un nivel medio de tolerancia, luego el 38.6% presentan un nivel bajo y el 11.9% tienen un nivel alto de tolerancia por el uso excesivo del smartphone.

Considerando el promedio final para la variable uso del smartphone, vemos que el 47.5% presentan un nivel medio de uso excesivo del smartphone, luego el 41.8% tienen un nivel bajo del uso excesivo del smartphone, y finalmente vemos que solo el 10.7% presentan un nivel alto para el uso excesivo del smartphone.

4.1.1. Prueba de Hipótesis Estadística

1) Planteamiento de las Hipótesis:

Hipótesis Nula; Ho: El nivel del smartphone es de uso alto por los estudiantes.

Hipótesis Alternativa; Ha: El nivel del smartphone es de uso medio por los estudiantes.

2) Nivel de significancia:

El nivel de significancia elegido para la prueba es del 5% que es igual a 0.05.

3) Prueba de hipótesis a usar:

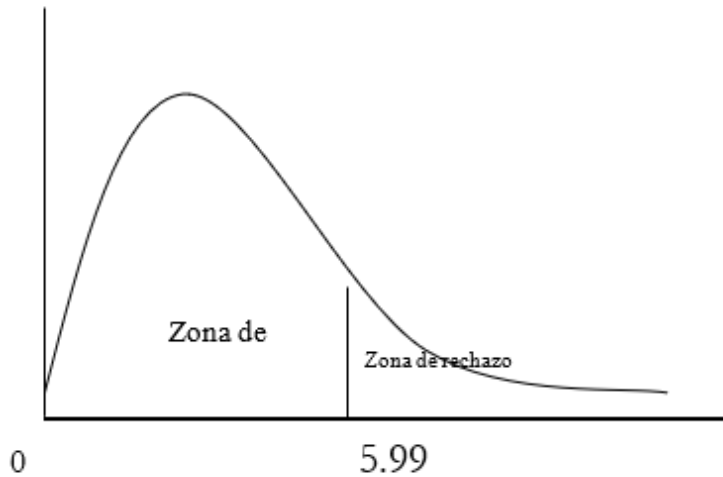
Desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente fórmula:

$$\chi^2_c = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Hallamos el valor de la $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{2,0.95} = 5.99$

Región de Aceptación: si $\chi^2_{calculada} \leq 5.99$

Región de Aceptación: si $\chi^2_{calculada} > 5.99$



4.1.2. ⁴⁵ Cálculo de la prueba estadística:

Estadísticos de prueba

Uso del smartphone

Chi-cuadrado	93,912 ^a
gl	2
Sig. asin.	,000

a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5.

La frecuencia mínima de casilla esperada es 98,3.

Conclusión: Desde que $\chi^2_{calculada} = 93.912$ el mismo que es mayor que $\chi^2_{tablas} = 5.99$, que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, el nivel del smartphone es de uso medio por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, lo mismo observamos con el nivel de significancia obtenido que es igual a 0.000 menor a un nivel de error del 0.05 o 5%.

¹ 4.2. Resultados para el objetivo específico 2

Identificar ⁶⁵ la frecuencia con que los estudiantes realizan las actividades físicas.

Tabla 10.

Deportes y frecuencia de práctica deportiva.

Interrogantes	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia fuera del horario de las clases universitarias	Caminar	34	11.5%
	Futbol	26	8.8%
	Natación	5	1.7%
	Voleibol	10	3.4%
	Basquetbol	12	4.1%
	Ciclismo	3	1.0%
	Baile	5	1.7%
	Motociclismo	2	0.7%
	Taekwondo	3	1.0%
	Caminar y otras actividades deportivas	187	63.4%
Nadar y otras actividades deportivas	8	2.7%	
TOTAL		295	100.0%
¿Con qué frecuencia realiza la actividad física que mencionaste?	Diario	94	31.9%
	Semanal	27	9.2%
	Mensual	174	59.0%
TOTAL		295	100.0%
El ejercicio que realizas ¿Cuánto tiempo dura?	10 a 30 mnts.	118	40.0%
	Más de 30 mnts.	157	53.2%
	Menos de 10 mnts.	20	6.8%

TOTAL		295	100.0%
	Vigorosa	18	6.1%
¿Con qué intensidad realizas el ejercicio mencionado?	Moderada	209	70.8%
	Leve	53	18.0%
	Baja	15	5.1%
	TOTAL	295	100.0%
Fuera del horario de los estudios universitarios: ¿Con qué frecuencia participas en el deporte?	Nunca	45	15.3%
	Una vez por semana	124	42.0%
	2 a 3 veces por semana	106	35.9%
	Casi todos los días	20	6.8%

En la tabla 10 observamos los resultados sobre los deportes y frecuencia de práctica deportiva, donde a la pregunta, “De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia fuera del horario de las clases universitarias”, vemos que el 63.4% manifiestan que gustan de caminar y realizar otras actividades deportivas, mientras que el 11.5% indica que les gusta más solo caminar, luego el 8.8% de los estudiantes gustan de la práctica del fútbol, seguido de un 3.4% que gustan de la practica del voleibol, luego el 2.7% gustan de nadar y realizar otras actividades físicas, a la pregunta ¿Con qué frecuencia realiza la actividad física que mencionaste?, tenemos que 59% de los estudiantes arguyen que practican un deporte mensualmente, luego el 31.9% indican que diario practican algún deporte, para luego ver que el 9.2% practican algún deporte semanalmente, en la interrogante sobre, el ejercicio que realizas ¿Cuánto tiempo dura? Vemos que el 53.2% indican que dura más de 30 minutos, luego el 40% indican que el deporte que realizan dura entre 10 y 30 minutos, seguido de un 6.8% que manifiestan que dura menos de 10 minutos, para la pregunta ¿Con qué intensidad realizas el ejercicio mencionado? Vemos que 70.8% indican que lo realizan moderadamente, luego el 18% indican hacerlo en forma leve y el 6.1% lo realizan en forma vigorosa, a la interrogante, Fuera del horario de los estudios universitarios: ¿Con qué frecuencia

participas en actividades deportivas? Observamos que el 42% indican que lo realizan una vez por semana, seguido de un 35.9% que indican realizarlo de 2 a 3 veces por semana y el 15.3% indican nunca realizar ejercicios o practica algún deporte.

Tabla 11.

Deportes y frecuencia con que se realizan las actividades físicas

Interrogantes	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Fuera del horario de los estudios universitarios: ¿Con qué frecuencia participas en actividades deportivas?	Nunca	45	15.3%
	Una vez por semana	124	42.0%
	2 a 3 veces por semana	106	35.9%
	Casi todos los días	20	6.8%
TOTAL		295	100.0%
¿Participas en competencias deportivas fuera de tus estudios universitarios? Por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, etc.	No, nunca he participado	77	26.1%
	Antes si, pero ahora no participo	156	52.9%
	Si, participo a nivel provincial	52	17.6%
	Si, participo a nivel nacional	10	3.4%
TOTAL		295	100.0%
¿Has participado en actividades físico-deportiva convocados por la Universidad?	No, nunca he participado	125	42.4%
	Algunas veces, he participo	126	42.7%
	Siempre que convocan	44	14.9%
TOTAL		295	100.0%
¿Con qué frecuencia practicas actividad física con las siguientes personas?	Tu padre	7	2.4%
	Algún hermano mayor	29	9.8%
	Algún hermano menor	31	10.5%
	Tu pareja/o enamorado	24	8.1%

	Tus amigos más frecuentes	204	69.2%
TOTAL		295	100.0%
2 ¿En qué momento del año haces más actividad físico-deportiva?	En todas por igual	153	51.9%
	Más en verano	90	30.5%
	Durante el periodo universitarios	52	17.6%
TOTAL		295	100.0%
	No me gusta	20	6.8%
	No me hace bien	8	2.7%
2 En caso de no hacer actividad físico-deportiva, ¿Cuáles son los motivos?	No tengo tiempo	118	40.0%
	6 No hay instalaciones adecuadas	24	8.1%
	Por pereza	33	11.2%
	No tengo amigos/as con quien hacerlo	71	24.1%
	Porque cuesta mucho dinero	21	7.1%
TOTAL		295	100.0%

En la tabla 11 también presentamos los resultados sobre los deportes y frecuencia de práctica deportiva, donde a la pregunta, “Fuera del horario de los estudios universitarios: ¿Con qué frecuencia participas en actividades deportivas?”, vemos que el 42% manifiestan que es una vez por semana, mientras que el 35.9% indica que lo hacen de 2 a 3 veces por semana, luego el 15.3% de los estudiantes dicen que nunca practican algún deporte, a la pregunta ¿Participas en competiciones deportivas fuera de tus estudios universitarios?, tenemos que el 52.9% de los estudiantes indican que, antes si practicaban pero ahora ya no participan, luego el 26.1% indican que nunca han participado, luego el 17.6% indican que, sí participan a nivel provincial, para la pregunta ¿Has participado en actividades físico-deportiva convocados por la Universidad?, vemos que el 42.7% indican que algunas veces han participado, luego el 42.4% indican que nunca han participado y el 14.9% manifiestan que siempre que se convoque participan, para la pregunta 2
¿Con qué frecuencia practicas actividad física con las siguientes personas? Observamos que el 69.2% indican que practican deporte con mayor frecuencia con sus amigos, luego el 10.5% indican que practican deporte con algún hermano menor, y el 9.8% manifiestan

que practican deporte con algún hermano mayor y el 8.1% con su pareja o enamorado, para la interrogante ⁶ ¿En qué momento del año haces más actividad físico-deportiva? Observamos que el 51.9% manifiestan que, en todo momento, luego el 30.5% indican que practican más el deporte en verano. Para la interrogante: ⁶ En caso de no hacer actividad físico-deportiva, ¿Cuáles son los motivos? Observamos que el 40% indican ⁶ que el motivo por el cual no practican deporte es la falta de tiempo, luego el 24.1% indican que no practican algún deporte porque no tienen amigos con quienes participar, luego el 11.2% indican que no practican por pereza, luego el 8.1% indican no practicar deporte por la falta de instalaciones adecuadas, seguido de un 6.8% que indican no practicar algún deporte porque no les gusta.

4.2.1. Prueba de Hipótesis Estadística

1) ¹ Planteamiento de las Hipótesis:

Hipótesis nula; Ho: La frecuencia de la actividad física es de vez en cuando en los estudiantes.

Hipótesis Alterna; Ha: ⁷ La frecuencia de la actividad física es de vez en cuando en los estudiantes.

2) Nivel de significancia:

Al 5% que es igual a 0.05.

3) Prueba de hipótesis a usar:

Desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

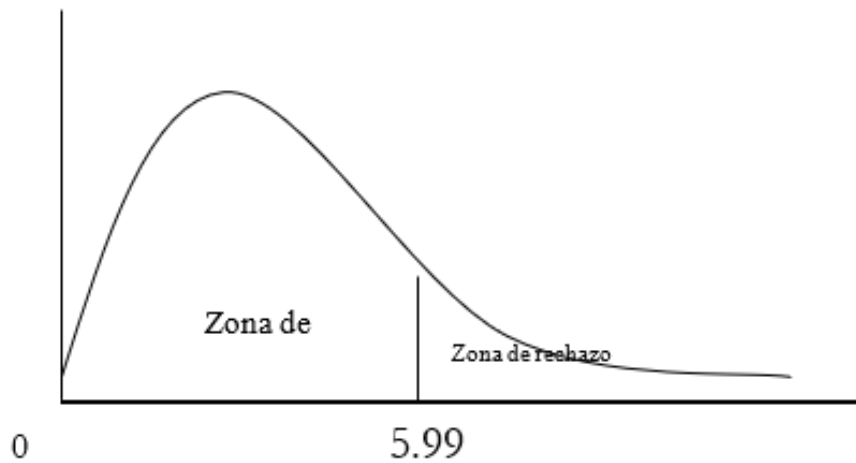
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Región aceptación y rechazo:

Hallamos el valor de la $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{2,0.95} = 5.99$

Región de Aceptación: si $\chi^2_{calculada} \leq 5.99$

Región de Aceptación: si $\chi^2_{calculada} > 5.99$



4.2.2. Prueba estadística:

Práctica deportiva					
		23 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mensual	35	11,9	11,9	11,9
	Semanal	166	56,3	56,3	68,1
	Diario	94	31,9	31,9	100,0
	Total	295	100,0	100,0	

Estadísticos de prueba	
Práctica deportiva	
Chi-cuadrado	87,546 ^a
25 gl	2
Sig. asin.	,000

a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 98,3.

Conclusión: Desde que $\chi^2_{\text{calculada}} = 87.546$ el mismo que es mayor que $\chi^2_{\text{tablas}} = 5.99$, que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, la frecuencia de la actividad física es de vez en cuando o en forma semanal en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, lo mismo observamos con el nivel de significancia obtenido que es igual a 0.000 menor a un nivel de error del 0.05 o 5%.

4.3. Resultados para el objetivo general

Determinar la relación que existe entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Tabla 12.

12 *Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.*

		Práctica deportiva			Total	
			Mensual	Semanal	Diario	
Uso del smartphone	Nivel bajo	Recuento	0	55	62	117
		% del total	0,0%	18,6%	21,0%	39,7%
	Nivel medio	Recuento	17	107	31	155
		% del total	5,8%	36,3%	10,5%	52,5%
	Nivel alto	Recuento	18	4	1	23
		% del total	6,1%	1,4%	0,3%	7,8%
Total		Recuento	35	166	94	295
		% del total	11,9%	56,3%	31,9%	100,0%

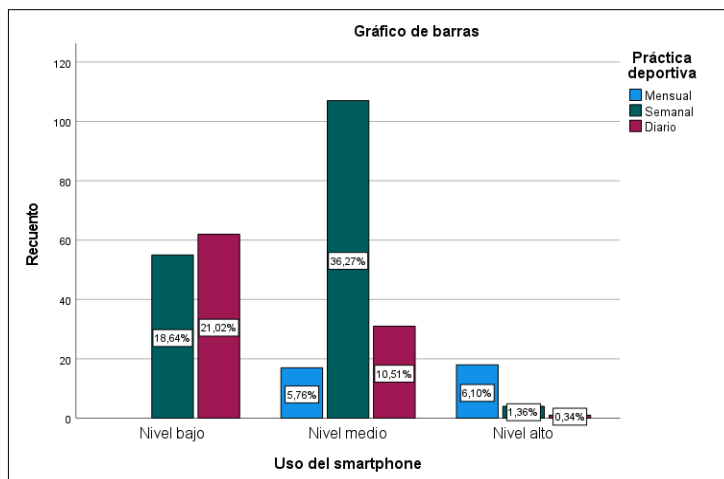


Figura 7. Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.

Según los datos de la tabla y figura, se ve la relación que existe entre el uso del smartphone y la actividad física, donde los porcentajes mayores nos indican que a un nivel alto de uso del Smartphone menor es la práctica deportiva, esto lo observamos porque, el 36.3% de estudiantes que presentan un nivel medio de uso del smartphone, tiene una práctica deportiva semanal o de vez de en cuando, mientras que el 21% de estudiantes que presentan un nivel bajo de uso del smartphone practican a diario algún deporte lo que representa a 62 estudiantes. También observamos que el 6.1% de estudiantes que presentan una alta escala de uso del smartphone presentan un nivel de práctica deportiva mensual o muy poca práctica.

4.3.1. Prueba de Hipótesis Estadística

1) Planteamiento de la Hipótesis.

Hipótesis nula

Ho: $r = 0$: No existe relación entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes.

Hipótesis Alternativa

Ha: $r \neq 0$: Existe un nivel de correlación negativa alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes.

2) Prueba de hipótesis a usar:

Formula.

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Tabla 13.

12 *Relación entre el uso del smartphone y la actividad física.*

		Práctica deportiva	Uso excesivo del smartphone
Práctica deportiva	7 Correlación de Pearson	1	-,623**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	295	295
Uso excesivo del smartphone	Correlación de Pearson	-,623**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	295	295

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El factor de correlación de Pearson hallado es, $r = -0.623^{**}$ mientras que el nivel de sig = 0.000 y según estos resultados podemos establecer que se presenta una correlación negativa alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes participantes en la investigación, es decir a mayor uso de los Smartphone menor es la actividad física.

4.4. Discusión

Según los resultados alcanzados, existe relación negativa entre el uso del smartphone y el nivel de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Respecto al resultado obtenido, se refiere que el creciente uso de los smartphones ha generado discusiones en diferentes ámbitos de la sociedad. Uno de los grupos más afectados son los estudiantes universitarios, quienes suelen utilizar estos dispositivos de manera constante. Esta discusión se centra en el impacto del uso de los smartphones en la actividad física de los estudiantes universitarios. Respecto ello, Rivera et al.(2018), argumenta que el uso excesivo de los smartphones entre los estudiantes universitarios está llevando a una disminución significativa en la actividad física. Alega que los smartphones promueven un estilo de vida sedentario, ya que los estudiantes pasan mucho tiempo en redes sociales, aplicaciones de mensajería y juegos en lugar de realizar actividades físicas. Además, sostiene que el uso prolongado de los smartphones

afecta negativamente ⁵² la salud mental de los estudiantes, lo que a su vez puede disminuir su motivación para participar en actividades físicas.

Por otro lado Rivera et al.(2018), argumenta que los smartphones pueden ser ³⁵ una herramienta útil para promover la actividad física entre los estudiantes universitarios. Destaca que existen numerosas aplicaciones móviles de fitness y salud disponibles, que permiten a los estudiantes monitorear su actividad física, establecer metas y recibir consejos personalizados. Además, menciona que los smartphones pueden facilitar el acceso a información sobre rutinas de ejercicio, consejos de nutrición y actividades deportivas en su entorno universitario, lo que podría ³⁴ motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas.

El uso extendido de los smartphones ha transformado nuestra forma de comunicarnos y acceder a información. Sin embargo, existe una preocupación creciente sobre ³⁸ los efectos negativos que puede tener el uso excesivo de estos dispositivos en diferentes aspectos de nuestras vidas. Uno de los temas de interés es el impacto que tiene ¹ el uso del smartphone en el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. Algunos argumentan que el uso excesivo del smartphone puede llevar a una disminución en la actividad física, mientras que otros sostienen que no hay una relación clara entre ambos factores. A continuación, presentaremos diferentes puntos de vista para generar una discusión en torno a este tema.

Chóliz (2012), el uso del smartphone reduce la actividad física; aquellos que sostienen esta postura argumentan que el uso constante del smartphone, especialmente en actividades sedentarias como navegar por redes sociales, jugar videojuegos o ver contenido en línea, tiende a disminuir el tiempo que los estudiantes dedican a actividades físicas como el ejercicio o el deporte. Además, la comodidad y conveniencia de los smartphones pueden llevar a una mayor preferencia por actividades que no requieren esfuerzo físico, ⁷² lo que resulta en un estilo de vida más sedentario.

Por otro lado, hay quienes argumentan que el uso del smartphone no necesariamente tiene un impacto directo en ² el nivel de actividad física. Señalan que muchos estudiantes universitarios encuentran formas de integrar el uso del smartphone con la actividad física, como utilizando aplicaciones de fitness o escuchando música mientras hacen ejercicio. Además, el smartphone también puede ser utilizado para acceder a información y recursos ⁷⁸ relacionados con el ejercicio y la actividad física, lo que podría motivar a los estudiantes a mantenerse activos.

Castañeda et al. (2016), como también, el uso del smartphone puede tener un impacto positivo en el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. Argumentan que existen aplicaciones y dispositivos móviles que permiten realizar un seguimiento de la actividad física, establecer metas y recibir recordatorios para mantenerse activo. Además, las redes sociales y

comunidades en línea relacionadas con el ejercicio pueden ³⁴ motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas y compartir sus logros.

En definitiva, el impacto del uso del smartphone en ⁵⁹ el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios es un tema complejo y multifacético. Aunque existe evidencia que sugiere una relación negativa entre ambos factores, también es importante considerar las diferentes formas en que los estudiantes pueden integrar el uso del smartphone con la actividad física. La clave está en fomentar un uso equilibrado de estos dispositivos y promover ⁴⁴ la conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable

CONCLUSIONES

Primera: Se determina que $r = -0.623^{**}$ mientras que el nivel de sig = 0.000 y según estos resultados podemos determinar que se presenta una correlación negativa alta entre el uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno en el año 2021, es decir a mayor uso de los Smartphone menor es la actividad física.

Segunda: Para establecer el nivel de uso y dependencia del smartphone podemos determinar que, con la prueba chi cuadrada $\chi^2_{calculada} = 93.912$ el mismo que es mayor que $\chi^2_{tablas} = 5.99$, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, el nivel de uso del smartphone es de uso medio por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, lo mismo observamos con el nivel de significancia obtenido que es igual a 0.000 menor a un nivel de error del 0.05 o 5%.

Tercera: Desde que $\chi^2_{calculada} = 87.546$ el mismo que es mayor que $\chi^2_{tablas} = 5.99$, que pertenece a la región de rechazo, podemos afirmar que, la frecuencia de la actividad física es de vez en cuando o en forma semanal en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, lo mismo observamos con el nivel de significancia obtenido que es igual a 0.000 menor a un nivel de error del 0.05 o 5%.

RECOMENDACIONES

Primera: A la Universitario Nacional del Altiplano Puno, se recomienda establecer programas de apoyo y prevención de la dependencia del uso de los smartphone, mediante un trabajo coordinado con la oficina de recreación y tutoría a fin de reorientar el uso de estas tecnologías de manera responsable y adecuada, debido a que, los resultados en la presente investigación muestran dentro de los niveles de dependencia a los equipos móviles (Abstinencia, ausencia de control, tolerancia, interferencia con otras actividades y problemas derivados).

Segunda: ² A los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universitario Nacional del Altiplano Puno, se recomienda realizar actividades aeróbicas y anaeróbicas para mejorar su condición física, así poder evitar los problemas cardio vasculares y evitar una vida sedentaria, debido a que, los resultados en la presente investigación a mayor uso de los Smartphone menor es la actividad física.

Tercera: Las instancias administrativas de la universidad, deben promover actividades culturales de carácter deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayala, D. (2020). *Incidencia del uso de los dispositivos móviles en la práctica de actividad física de los estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad San Buenaventura, seccional Cartagena*. [Universidad San Buenaventura]. [http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/7993/1/Incidencia del uso de los dispositivos móviles_Daniel Ayala %281%29.pdf](http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/7993/1/Incidencia%20del%20uso%20de%20los%20dispositivos%20m%C3%B3viles_Daniel%20Ayala%20%281%29.pdf)
- Bastías, E. M., & Stiepovich, J. (2014). Una Revisión de los Estilos De Vida de Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93–101. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Caro, A. I., & Rebolledo, R. C. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary*, 14(2), 204–211. <https://doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- Castañeda, C., Campos, M. del C., & Del Castillo, Ó. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de La Facultad de Medicina*, 64(2), 277–284. <https://doi.org/10.15446/REVFACMED.V64N2.53068>
- Castillo, E. (2008). Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva. *Apunts Educación Física y Deportes*, (92), undefined. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656933014>
- Chambi, S., & Sucari, B. A. (2017). Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017 [Universidad Peruana Unión]. In *Universidad Peruana Unión*. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/664>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2, 33–44. https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf
- De Sola, J. (2018). *El uso problemático del Teléfono Móvil: desde el abuso a su consideración como Adicción Comportamental* [UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46732/>
- Díaz, J. Á., Carmona, L., & García, M. (2017). Análisis de La Práctica Deportiva de Alumnos de La Universidad Pablo de Olavide, Sevilla (España) en Función del Género. *Podium Sport, Leisure and Tourism Review*, 6(3), 83–99. <https://doi.org/10.5585/podium.v6i3.230>

- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la Salud Pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325–328.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5274984>
- Farinola, M., & Bazán, N. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Argentina de Cardiología*, 79(4).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305326988008>
- Flores, C., Arias, W. L., Gamero, K., Melgar, C., Sota, A., & Ceballos, K. D. (2015). Adicción al Celular en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revista de Psicología*, 5(2), 11–25.
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/141>
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W. L., Ceballos, K. D., Román, A., & Marquina, E. (2016). Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, 0(019), 179–200. <https://doi.org/10.26439/PERSONA2016.N019.979>
- Heinrich, S., Thomas, S., Heumann, C., von Kries, R., & Radon, K. (2011). The impact of exposure to radio frequency electromagnetic fields on chronic well-being in young people—a cross-sectional study based on personal dosimetry. *Environment International*, 37(1), 26–30. <https://doi.org/10.1016/J.ENVINT.2010.06.008>
- Hogarth, L. (2011). The role of impulsivity in the aetiology of drug dependence: reward sensitivity versus automaticity. *Psychopharmacology*, 215(3), 567.
<https://doi.org/10.1007/S00213-011-2172-0>
- Joskowicz, J. (2015). *Conceptos Básicos de Telefonía*.
[https://iie.fing.edu.uy/ense/asign/ccu/material/docs/Conceptos Básicos de Telefonía.pdf](https://iie.fing.edu.uy/ense/asign/ccu/material/docs/Conceptos%20Basicos%20de%20Telefonia.pdf)
- Luengo, M. (2012). Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil: el smartphone: su expansión, funciones, usos, límites y riesgos. *Derecom*, 11, 10.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4331309>
- Mathey, A. K. (2017). Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad de Chiclayo- 2016 [Universidad Señor de Sipán]. In *Repositorio Institucional - USS*. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3074>
- Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development and Preliminary Psychometric Properties of the PUMP Scale. *Journal of Addiction*, 2013, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2013/912807>

- Miranda, R. A., Martínez, A., Leiva, A. P., Madrid, R. M., & Enríquez, L. R. (2012). *Consumo de teléfonos móviles entre adolescentes y jóvenes en el Perú*.
<http://textos.pucp.edu.pe/pdf/1945.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de Tesis*. Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.
- Patel, H., Alkhwam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.4330/WJC.V9.I2.134>
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T., & Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139–152.
<https://doi.org/10.20882/ADICCIONES.107>
- Pérez, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896–904.
<https://doi.org/10.3305/NH.2014.30.4.7641>
- Pérez, T. (2014, June 30). *Uso adecuado y responsable del móvil en adolescentes: consejos para padres*. <https://teresaperez.net/2014/05/05/uso-adecuado-y-responsable-del-movil-en-adolescentes-consejos-para-padres/>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García, L. (2016). Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del Género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 123–132. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>
- Ramírez, A., Fernández, C., Hernández, N., & Acevedo, G. (2018). Adicción y abuso a dispositivos móviles en estudiantes universitarios, Pereira. *Cuaderno de Investigaciones: Semilleros Andina*, 11. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/894>
- Rivera, J. A., Cedillo, L., Pérez, J., Benjamín, F., & Aguilar, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1). ISSN 2334-2501
- Rodríguez, F., Cristi, C., Villa, E., Solís, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 146(4), 442–450.

<https://doi.org/10.4067/S0034-98872018000400442>

Sánchez, A., Domínguez, S., Aranda, M., Fuentes, V., & García, M. (2021). Análisis estructural de la escala de dependencia y adicción al smartphone (EDAS) en universitarios peruanos. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(2), 93–113.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.572>

Shambare, R., Rugimbana, R., & Zhoua, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction? *African Journal of Business Management*, 6(2), 573–577.

<https://doi.org/10.5897/AJBM11.1940>

Turan, N., Polat, O., Karapirli, M., Uysal, C., & Turan, S. G. (2011). The new violence type of the era: Cyber bullying among university students: Violence among university students. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 17(1), 21–26.

<https://doi.org/10.1016/j.npbr.2011.02.005>

Úsuga, V., Henao, S. M., & Revelo, B. M. (2015). “La adicción al uso del Internet y del Celular en jóvenes universitarios de la Fundación Universitaria María Cano.” *Revista Virtual Universitaria*, 32–39.

https://www.fumc.edu.co/documentos/publicaciones/revista_virtual/Revista_virtual_universitaria_13_2.pdf

Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269–277.

<https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Test de dependencia al Smartphone

Test de dependencia al Smartphone

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

Dimensión: Abstinencia por el uso del smartphone.

1.- Si se me dañara el smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4
2.- Si no tengo el smartphone me encuentro mal	0	1	2	3	4
3.- No creo que pudiera aguantar una semana sin celular	0	1	2	3	4
4.- Cuando me siento solo, le hago una llamada a alguien, le envié un mensaje o un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
5.- Ahora mismo agarraría el smartphone y enviaría un mensaje, o haría una llamada	0	1	2	3	4

Dimensión: Abuso y dificultad en controlar el impulso por el uso del smartphone.

6.- Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el smartphone	0	1	2	3	4
7.- Dedico más tiempo del que quisiera a usar el smartphone	0	1	2	3	4
8.- Me he pasado (me he excedido) con el uso del smartphone	0	1	2	3	4
9.- Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el smartphone	0	1	2	3	4
10.- Cuando me aburro, utilizo el smartphone	0	1	2	3	4

11.-Utilizo el smartphone en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4
12.- Cuando llevo un tiempo sin utilizar el smartphone, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.)	0	1	2	3	4
13.- Cuando tengo el smartphone a mano, no puedo dejar de utilizarlo	0	1	2	3	4
14.- Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al smartphone, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4

Dimensión: Uso excesivo del smartphone.

15.- Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir	0	1	2	3	4
16.-He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del smartphone	0	1	2	3	4
17.-Gasto más dinero con el uso smartphone del que me había previsto	0	1	2	3	4
18.-Me han reñido por el gasto económico del smartphone	0	1	2	3	4

Dimensión: Tolerancia por el uso excesivo del smartphone.

19.-Últimamente utilizo mucho más el smartphone	0	1	2	3	4
20.-Cada vez necesito utilizar el smartphone con más frecuencia	0	1	2	3	4
21.-No es suficiente para mí usar el smartphone como antes, necesito usarlo cada vez más	0	1	2	3	4
22.- Gasto más dinero con el smartphone ahora que al principio	0	1	2	3	4

Anexo 2. Cuestionario - Actividad Física en Estudiantes Universitarios

Cuestionario - Actividad Física en Estudiantes Universitarios

INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario está dirigido a conocer como es tu actividad física durante tu vida estudiantil, por lo cual te pedimos que respondas con sinceridad, los resultados tienen fines de investigación.

DATOS GENERALES:

Escuela Profesional _____

Edad _____ Sexo Masculino () Femenino ()

INTERROGANTES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA:

1. De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia fuera del horario de las clases universitarias

Caminar ()	Futbol ()
Nadar ()	Tenis ()
Correr ()	Baloncesto ()
Ciclismo ()	Volleyball ()
Gimnasio ()	Baile ()
Ninguno ()	Otras _____

2. ¿Con qué frecuencia realiza la actividad física que mencionaste?

Diario () Semanal () Mensual ()

3. El ejercicio que realizas, ¿Cuánto tiempo dura?

Menos de 10 minutos () Entre 10 a 30 minutos () Más de 30 minutos ()

4. ¿Con qué intensidad realizas el ejercicio que mencionaste?

Vigorosa () Moderada () Leve () Baja ()

5. Fuera del horario de los estudios universitarios: ¿Con qué frecuencia participas en actividades deportivas?
- a) Nunca ()
- b) Una vez por semana ()
- c) 2-3 veces por semana ()
- d) Casi todos los días ()
6. ¿Participas en competiciones deportivas fuera de tus estudios universitarios? Por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol, etc.
- a) No, nunca he participado ()
- b) Antes si, pero ahora no participo ()
- c) Si, participo a nivel provincial ()
- d) Si, participo a nivel nacional ()
7. ¿Has participado en actividades físico-deportiva convocados por la Universidad?
- a) No, nunca he participado ()
- b) Algunas veces, he participo ()
- c) Siempre que convocan ()
8. ¿Con qué frecuencia practicas actividad física con las siguientes personas?
- Tu padre () Algún hermano mayor () Algún hermano menor ()
- Tu pareja/o enamorado (a) () Tus amigos más frecuentes ()
9. ¿En qué momento del año haces más actividad físico-deportiva?
- En todas por igual () Más en verano () Durante el periodo universitario ()
10. En caso de no hacer actividad físico-deportiva, ¿Cuáles son los motivos?
- No me gusta () No me hace bien () No tengo tiempo ()
- No hay instalaciones adecuadas () Por pereza ()
- No tengo amigos/as con quien hacerlo ()
- Porque cuesta mucho dinero () Otras (especificar) _____

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unap.edu.pe Internet	4%
2	researchgate.net Internet	<1%
3	repositorio.unh.edu.pe Internet	<1%
4	tesis.unap.edu.pe Internet	<1%
5	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
6	rabida.uhu.es Internet	<1%
7	pdfs.semanticscholar.org Internet	<1%
8	repositorio.uancv.edu.pe Internet	<1%

9	repositorio.ucv.edu.pe	Internet	<1%
10	repositorio.upagu.edu.pe	Internet	<1%
11	hdl.handle.net	Internet	<1%
12	Universidad Politécnica de Madrid on 2019-06-21	Submitted works	<1%
13	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2021-05-29	Submitted works	<1%
14	bibliotecadigital.usb.edu.co	Internet	<1%
15	1library.co	Internet	<1%
16	docplayer.es	Internet	<1%
17	Universidad Cooperativa de Colombia on 2023-05-16	Submitted works	<1%
18	repositorio.ucss.edu.pe	Internet	<1%
19	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2020-08-09	Submitted works	<1%
20	repositorio.uniautonoma.edu.co	Internet	<1%

21	es.scribd.com Internet	<1%
22	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2022-06-18 Submitted works	<1%
23	repositorio.ug.edu.ec Internet	<1%
24	Aliat Universidades on 2020-12-19 Submitted works	<1%
25	Universidad Cesar Vallejo on 2016-06-17 Submitted works	<1%
26	Universidad Pablo de Olavide on 2023-05-20 Submitted works	<1%
27	repositorio.unsa.edu.pe Internet	<1%
28	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2022-03-02 Submitted works	<1%
29	repositorio.uns.edu.pe Internet	<1%
30	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2022-03-21 Submitted works	<1%
31	lareferencia.info Internet	<1%
32	ojs.haaj.org Internet	<1%

33	coursehero.com	Internet	<1%
34	exactodemexico8.wixsite.com	Internet	<1%
35	eprints.uanl.mx	Internet	<1%
36	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2023-05-23	Submitted works	<1%
37	Ayala Castro Roxy Ane. "Composición corporal en pacientes con displa...	Publication	<1%
38	Universidad Autonoma de Chile on 2023-05-13	Submitted works	<1%
39	Universidad Internacional de la Rioja on 2014-06-09	Submitted works	<1%
40	dspace.ucuenca.edu.ec	Internet	<1%
41	repositorio.uladech.edu.pe	Internet	<1%
42	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2023-01-23	Submitted works	<1%
43	fumc.edu.co	Internet	<1%
44	prnewswire.com	Internet	<1%

45	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2017-06-17 Submitted works	<1%
46	Universidad de San Martin de Porres on 2015-10-02 Submitted works	<1%
47	hmong.es Internet	<1%
48	repositorio.unaj.edu.pe:8080 Internet	<1%
49	repositorio.unapiquitos.edu.pe Internet	<1%
50	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	<1%
51	unap on 2022-01-25 Submitted works	<1%
52	Hernandez Contreras, Cristobal Eduardo. "Emotion Regulation Strategi... Publication	<1%
53	Universidad Católica San Pablo on 2021-11-23 Submitted works	<1%
54	Universidad Católica de Santa María on 2017-07-17 Submitted works	<1%
55	Universidad Cesar Vallejo on 2017-06-03 Submitted works	<1%
56	Universidad Peruana Los Andes on 2021-01-07 Submitted works	<1%

57	Universidad Simón Bolívar, Colombia on 2023-04-21 Submitted works	<1%
58	Universidad de San Martín de Porres on 2015-09-09 Submitted works	<1%
59	Universidad del Norte, Colombia on 2013-05-20 Submitted works	<1%
60	apirepositorio.unh.edu.pe Internet	<1%
61	iie.fing.edu.uy Internet	<1%
62	repositorio.uss.edu.pe Internet	<1%
63	vibdoc.com Internet	<1%
64	grin.com Internet	<1%
65	theibfr.com Internet	<1%
66	uarcis.cl Internet	<1%
67	Bethany Lutheran College on 2021-02-09 Submitted works	<1%
68	Michigan Technological University on 2022-07-24 Submitted works	<1%

69	Universidad Autónoma de Nuevo León on 2023-04-27	<1%
	Submitted works	
70	Universidad San Ignacio de Loyola on 2020-07-10	<1%
	Submitted works	
71	Yerena Flores Diana Janeth,Vázquez González Lizbeth,Gutiérrez Cerva...	<1%
	Publication	
72	doaj.org	<1%
	Internet	
73	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
	Internet	
74	repositorio.upn.edu.pe	<1%
	Internet	
75	Aparicio Sánchez Yunahui. "Práctica de actividad física y deporte y sus...	<1%
	Publication	
76	Universidad Católica de Santa María on 2017-11-08	<1%
	Submitted works	
77	Universidad Cesar Vallejo on 2018-12-26	<1%
	Submitted works	
78	Universidad Santo Tomas on 2017-09-07	<1%
	Submitted works	
79	repositorio.udec.cl	<1%
	Internet	
80	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
	Internet	

81	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
82	nutricionhospitalaria.org Internet	<1%
83	planetaweb.com.mx Internet	<1%

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO ESCUELA DE POSGRADO

repositorio.unap.edu.pe

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

repositorio.unap.edu.pe

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE: DOCTOR EN EDUCACIÓN APROBADA PO...

repositorio.uancv.edu.pe

ASESOR DE TESIS.....DR. EFRAIN HUMBERTO YUPA...

1library.co

1.2. Antecedentes

repositorio.unap.edu.pe

las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos

www.researchgate.net

CAPÍTULO II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

repositorio.unap.edu.pe

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS 3.1. Lugar de estudio El presente estudio se...

docplayer.es

y sus

repositorio.unap.edu.pe