



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD  
ESCOLAR SAN CARLOS DE PUNO DESPUÉS DEL  
CONFINAMIENTO 2022”**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. WILLIAMS ALEXANDER HUANCA CHOQUE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE  
L VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATI  
VA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLA  
R SAN CARLOS DE PUNO DESPUÉS DEL  
CONFINAMIENTO 2022

AUTOR

WILLIAMS ALEXANDER HUANCA CHOQ  
UE

RECuento DE PALABRAS

13284 Words

RECuento DE CARACTERES

59787 Characters

RECuento DE PÁGINAS

62 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.8MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 5, 2023 7:16 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 5, 2023 7:22 PM GMT-5


● 8% de similitud general

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

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

  
Dr. Pedro Carlos  
DOCENTE - EDUCACIÓN FÍSICA  
UNA - PUNO

  
Dr. Efraim H. Yupanqui Pino  
SUB DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN  
EPEF - FCEDUC - UNAP

Resumen



## **DEDICATORIA**

Este trabajo dedico al Señor Jesucristo, por darme la oportunidad de vivir y nacer de nuevo, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi alma, mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio y en el culmino de mi carrera.

**Williams Huanca**



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Señor Jesucristo y a mi familia por permitirme lograr mis objetivos, al completar esta etapa de educación y quiero extender un profundo agradecimiento a la ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, brindando una confraternidad entre docentes y estudiantes; donde las experiencias de conocimiento, investigación y actividades física me formaron en un educador profesional.

A mis padres y familia, que han sido la fuerza para lograr mis metas, quienes estuvieron siempre apoyándome, gracias por la comprensión y paciencia.

**Williams Huanca**



## ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

### **CAPÍTULO I**

#### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 14**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 15**

**1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15**

**1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16**

1.4.1. Objetivo general..... 16

1.4.2. Objetivos específicos ..... 16

### **CAPÍTULO II**

#### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES..... 17**

**2.2. MARCO TEÓRICO ..... 20**

2.2.1. Actividad física..... 20



2.2.2. Recomendaciones para la actividad física después de tiempos de confinamiento .....	21
2.2.3. Importancia de la actividad física después del tiempo de confinamiento..	22
2.2.4. Nivel de actividad física .....	24
2.2.5. Promoción de la actividad física .....	25
2.2.6. Beneficios de la Actividad física .....	26
2.2.7. Inactividad física en tiempos de confinamiento .....	28
2.2.8. Tipos de Actividad Física .....	29
2.2.9. Frecuencia.....	29
2.2.10. Duración.....	30
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>30</b>

## CAPÍTULO II

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE ESTUDIO .....</b>	<b>32</b>
<b>3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>32</b>
3.2.1. Población... ..	32
3.2.2. Muestra.....	33
<b>3.3. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>34</b>
3.3.1. Tipo de investigación.....	34
3.3.2. Diseño de la investigación .....	35
3.3.3. Técnica.....	35
3.3.4. Instrumentos... ..	35
<b>3.4. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>37</b>



**3.5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... 37**

**CAPÍTULO IV**

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**4.1. RESULTADOS ..... 38**

**4.2. DISCUSIÓN ..... 43**

**V. CONCLUSIONES..... 45**

**VI. RECOMENDACIONES ..... 46**

**VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 47**

**ANEXOS..... 53**

**ÁREA:** Educación Física

**TEMA:** Actividad Física

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 19/09/2023.



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Nivel de Actividad Física .....	<b>38</b>
<b>Figura 2.</b> Tipo de Actividad Física .....	<b>40</b>
<b>Figura 3.</b> Frecuencia de Actividad Física .....	<b>41</b>
<b>Figura 4.</b> Duración de Actividad Física .....	<b>42</b>





## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población de Estudio .....	<b>33</b>
<b>Tabla 2.</b> Muestra de Estudio .....	<b>34</b>
<b>Tabla 3.</b> Nivel de Actividad Física .....	<b>38</b>
<b>Tabla 4.</b> Tipo de Actividad Física.....	<b>39</b>
<b>Tabla 5.</b> Frecuencia de Actividad Física.....	<b>41</b>
<b>Tabla 6.</b> Duración de Actividad Física .....	<b>42</b>



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>AF</b>	Actividad Física
<b>NAF</b>	Nivel de Actividad Física
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>IES</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>EF</b>	Educación Física
<b>GUE</b>	Gran Unidad Escolar



## RESUMEN

A nivel internacional, nacional y regional se pudo evidenciar la disminución de actividad física en adolescentes a causa del confinamiento por el covid-19. El estudio de investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la “Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno después del confinamiento”, así mismo se consideró como objetivos específicos, describir el tipo, explicar la frecuencia, determinar la duración e identificar la intensidad con la que realizan actividad física. El método de investigación es un estudio de tipo descriptivo no experimental de enfoque cuantitativo, con un diseño transeccional, siguiendo la metodología según Hernández Sampieri (2010), utilizando como instrumento el cuestionario IPAQ, la muestra utilizada fue de tipo no probabilística de 230 adolescentes, de los cuales 196 estudiantes fueron de sexo masculino y 34 de sexo femenino. Los resultados obtenidos muestran que el 58,7% (135) del total de estudiantes están en un nivel moderado, donde el 10% (23) son de sexo femenino y 48,7% (112) de sexo masculino, en un nivel de actividad física alta se observa del total de estudiantes un 30,4% (70) y en un 10,9% (25) están en un nivel bajo. Se concluye que la mayoría de las y los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de actividad física.

**Palabras Clave:** Actividad física, Estudiantes, Nivel, Moderado, Vigoroso.



## ABSTRACT

At the international, national and regional level, it was possible to demonstrate the decrease in physical activity in adolescents due to the confinement by covid-19. The general objective of the research study was to determine the level of physical activity in students of the VI cycle of the "Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno after confinement", likewise it was considered as specific objectives, to describe the type, explain the frequency, determine the duration and identify the intensity with which they perform physical activity. The research method is a non-experimental descriptive study with a quantitative approach, with a cross-sectional design, following the methodology according to Hernández Sampieri (2010), using the IPAQ questionnaire as an instrument, the sample used was non-probabilistic of 230 adolescents, of which 196 students were male and 34 female. The results obtained show that 58.7% (135) of all students are at a moderate level, where 10% (23) are female and 48.7% (112) are male, at a level of High physical activity is observed of the total number of students, 30.4% (70) and 10.9% (25) are at a low level. It is concluded that most of the students are at a moderate level of physical activity.

**Keywords:** Physical activity, Students, Level, Moderate, Vigorous.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El informe de tesis tiene el propósito de investigar y analizar el nivel de actividad física en adolescentes, de las diferentes instituciones de educación básica regular de esta región de Puno; a causa de las diferentes restricciones emitidas por el gobierno nacional e internacional; donde los adolescentes adoptaron el poco interés por la realización de actividades físicas. Los bajos niveles de ejercicio pueden provocar la aparición temprana de enfermedades no transmisibles como el sedentarismo, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis o la obesidad que pueden manifestarse a estas edades, como indica la OMS.

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar el nivel de la actividad física en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, después del confinamiento.

La investigación consta de cuatro capítulos

Capítulo I: Incluye el planteamiento del problema de investigación, en el que se formula los problemas, justificación, objetivo general y específicos y la operacionalización de la variable.

Capítulo II: Contiene el marco teórico, haciendo un recuerdo de los antecedentes relacionados con la investigación realizada, así como el sustento teórico y el marco conceptual.

Capítulo III: Comprende el tipo de y diseño de investigación, la población y la muestra de estudio; así como las técnicas e instrumentos de investigación.



Capítulo IV: Contiene la esencia de la investigación, porque en él se consigna toda la parte operativa e interpretativa del presente estudio, a partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los adolescentes del mundo y en nuestro país estuvieron confinados en sus hogares a causa del virus covid-19, según (Quero, 2021) menciona que “Básicamente hemos vivido una revolución tecnológica en la que hemos incrementado el uso de pantallas de entretenimiento y ello implica que estamos incrementando el nivel de sedentarismo” estas son las maneras más entretenidas de pasar el tiempo de ocio, y resultan más llamativas para los adolescentes que salir a realizar actividad física. Es importante recordar que la falta de actividad física es una de las causas del sedentarismo.

Los datos sobre tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física. El estudio, publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud, concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. (Organización Mundial de la Salud, 2019).

La actividad física debe ser enfatizada en la educación ya que mejora nuestra calidad de vida y previene enfermedades que pueden desarrollarse con el tiempo y perjudicarnos, en un entorno natural es una experiencia valiosa, intensa y enriquecedora para los adolescentes; por tal motivo se requiere conocer cuál es el nivel de actividad física en adolescentes en nuestra región de Puno.



## 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En consecuencia, formularemos la siguiente consulta:

¿Cuál es el nivel de la actividad física en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos – Puno después del confinamiento 2022?

## 1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Después de la pandemia provocada por el virus SARS-Cov-2 o Covid-19 en 2020, afectando a la población mundial y siendo necesaria la implementación de medidas de contención a partir de marzo de 2020 (Sanabria et al., 2020). Ahora en la actualidad la actividad física es moderada por las medidas de restricción. El presente trabajo de investigación permitirá conocer la falta de actividad física entre los estudiantes adolescentes, lo que aumenta la prevalencia de enfermedades infecciosas y, en consecuencia, un empeoramiento de la salud física (Jaime-Dominguez et al., 2020). Sabiendo que la actividad física en los adolescentes es importante por los beneficios que se pueden obtener de la práctica regular, estos son: mejoras en las funciones de los sistemas cardiorrespiratorio, nervioso, muscular, óseo y endocrinológico; y mejoras en aspectos sociales como el rendimiento grupal, la calidad de vida, la reducción del sedentarismo y los niveles de estrés (Alfaro Ibáñez et al., 2021).

Según la OMS, “los adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física al día”. Esto requiere futuras investigaciones y análisis para desarrollar estrategias de promoción actividades deportivas desde diversas entidades que beneficien la calidad de vida actual y futura de la sociedad.

El estudio actual se realizó después del confinamiento, por lo que los antecedentes



relacionados con la actividad física en los adolescentes durante esta época son bastante limitados. Además, el cuestionario IPAQ utilizado en este estudio ha sido recientemente validado, demostrando una validez y confiabilidad aceptables para evaluar el nivel de actividad física, permitiéndonos evidenciar esta variable en relación a diferentes contextos que se presentan durante una semana típica, además de determinar el número de actividades físicas (Gómez Campos et al., 2013). La trascendencia académica de este estudio puede verse en el establecimiento de fundamentos teóricos clave para futuros procesos de investigación en educación y salud.

#### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno después del confinamiento 2022.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Describir el tipo de actividad física que realizan los estudiantes del VI ciclo.
- Explicar la frecuencia con la que realizan actividad física los estudiantes del VI ciclo.
- Determinar la duración de actividad física que realizan los estudiantes del VI ciclo.





## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

El contexto coyuntural en el que se está desarrollando este estudio es después del confinamiento, provocado por la irrupción de la pandemia del Covid-19. Para comprender sus efectos en estudiantes del VI ciclo; particularmente en actividad física, se requiere una revisión teórica que sustente la investigación. A continuación, se presentan varios estudios realizados en esta población durante y después del confinamiento desde el ámbito local, nacional e internacional.

En una investigación internacional realizada en España por Asencio Alfonso, (2020) El objetivo de su investigación es determinar el nivel de actividad física (AF) de los alumnos adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) durante su confinamiento por el Covid 19. La muestra estuvo formada por 110 alumnos (49 chicos y 61 chicas) de edades comprendidas entre 12 a 17 años, a quienes se les hizo la pregunta Evaluación y asesoramiento para el ejercicio basado en el médico (PACE). Durante el confinamiento se produce un descenso importante de la actividad física. Además, los alumnos de menor edad completaron menos AF que los de mayor edad. Este estudio proporciona información útil para que los maestros de EF la consideren al planificar y programar sus unidades de instrucción con el objetivo de aumentar los niveles de AF.

Por su parte (Ruíz-Roso et al., 2020)Ruíz et al. (2020), Se descubrió un vínculo claro entre la pandemia de Covid-19 y la disminución de la actividad física, con valores más bajos registrados debido al confinamiento. El estudio incluyó a 726 adolescentes europeos y latinoamericanos de entre 16 y 19 años, con el Cuestionario Internacional de



Actividad Física (IPAQ) utilizado para evaluar su actividad física antes y durante el estudio, clasificando a la población como activa si completaba 300 o más minutos de actividad física. actividad física por semana (Ruz et al., 2020).

Otro estudio de Alfaro Ibáñez et al., (2021) Según los informes, los niveles de actividad física de los deportistas adolescentes se han visto impactados por los periodos de confinamiento impuestos por la Covid-19. Estudios recientes han revelado una disminución en las prácticas de actividad física y un aumento en el comportamiento sedentario. El objetivo es determinar los niveles de actividad física de los adolescentes de la ciudad de Cha-Cundinamarca mediante el uso del cuestionario electoral 2020, Perfil de Actividad Juvenil-España. Materiales y procedimientos: Se utilizó el cuestionario YAP-S virtual autoadministrado de la campaña electoral 2020 para realizar un estudio cuantitativo con enfoque cuantitativo. 112 jóvenes de 12 a 17 años. Se registraron las siguientes características: actividad física dentro y fuera del horario escolar, sedentarismo, edad, peso, talla e índice de masa corporal. El análisis estadístico utilizó el software R Studio y medidas de tendencia central. Resultados: El 100% de los adolescentes reportan una actividad física semanal de al menos 600 MET y un IMC normal. Se encontró que el uso de dispositivos electrónicos tiene una intensidad diaria de más de 4 horas en ambas categorías. Conclusiones: Los adolescentes de Cha-Cundinamarca exhiben actividad física moderada a lo largo del ciclo escolar 2020, de acuerdo con las recomendaciones de la OMS. Independientemente de las circunstancias en las que se realice este estudio, los adolescentes realizan actividad física con frecuencia.

En los antecedentes nacionales, Dentro del ámbito local La investigación de Huaracallo, (2021) El objetivo principal de este estudio, según el autor, fue examinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado del prestigioso colegiado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San



Carlos y Mara Auxiliadora en la ciudad de Puno. El estudio se llevó a cabo en las prestigiosas instalaciones del Colegio Matriz San Carlos, Mara Auxiliar y Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno con un enfoque transversal pero no experimental. Estas universidades tienen una matrícula combinada de 524 estudiantes, de los cuales 225 estaban inscritos en el estudio, según los datos del formulario de registro del cuerpo estudiantil, Utilizando una encuesta en línea con el cuestionario como herramienta de recolección de datos, Los resultados se procesaron con el paquete de software estadístico SPSS V26, que aseguró datos altamente confiables medidos con un alfa de Cronbach de 0.682 y un Rho de Spearman para comparación. Esto permitió concluir que existe una fuerte correlación positiva ( $p < 0,05$ ) entre la actividad física y el estrés académico (-0,828), es decir, cuanto más activo se está, menos estresado se está.

La investigación de Cuno, (2022) nos aporta, que la actividad física en los adolescentes a causa de la pandemia se vio afectada, debido a las medidas tomadas como el confinamiento y el distanciamiento social que el gobierno estableció, ante ello, esta investigación tuvo por propósito determinar el nivel de actividad física en los escolares del VII ciclo de la institución educativa secundaria “San Luis Gonzaga” del distrito de Limbani en tiempos de pandemia – 2022. Se empleó el enfoque cuantitativo, de tipo básica y alcance descriptivo, diseño no experimental; la población estuvo compuesta por 150 estudiantes, el muestreo empleado fue el probabilístico de tipo aleatorio simple, por lo que la muestra fue de 143 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Respecto a los resultados, primero se procesaron los datos mediante el programa estadístico SPSS, por lo que a través de la estadística se logró contrastar la hipótesis en la que el nivel predominante de la actividad física en los estudiantes fue medio, en relación a la edad, los estudiantes de 14 a 15 años obtuvieron un nivel medio, seguido del nivel alto, según el sexo predomina el masculino en el nivel



alto, pero, en el nivel medio predomina el sexo femenino. Se concluyó que el nivel de actividad física predominante en los estudiantes fue medio, según la edad, los estudiantes entre 14-15 años son los que regularmente realizan actividad física y según el sexo son los hombres quienes realizan la actividad física.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Actividad física**

Según Airasca (2022), “La AF hace referencia al movimiento humano, la interacción, el cuerpo y la práctica. Como muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física incorpora dimensiones biológicas, psicológicas y sociales”. Las tres dimensiones deben tenerse en cuenta en todas las futuras definiciones de actividad física. La definición más amplia de "actividad física" incluye cualquier movimiento corporal que involucre los músculos esqueléticos que usan energía. Se basa únicamente en la dimensión biológica. Pero el ejercicio “también es una de las muchas experiencias que una persona puede tener gracias a su rango de movimiento, lo que le da su fisicalidad. Estas experiencias nos permiten conocer y evaluar pesos y distancias, experimentar y apreciar una amplia gama de emociones y comprender mejor nuestro entorno y nuestro cuerpo” (pag. 21).

La OMS. (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda en la prevención y el control de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares. los



accidentes cerebrovasculares, la diabetes y una variedad de tipos de cáncer. Además, tiene el potencial de mejorar el bienestar general, la calidad de vida y la salud mental. (OMS, 2020)

### **2.2.2. Recomendaciones para la actividad física después de tiempos de confinamiento**

La actividad física regular está ligada a la prevención y tratamiento de la mayoría de las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y algunos tipos de cáncer, así como a la reducción de la muerte prematura. Efectos de la AF sobre la salud mental y cognitiva, la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo. Por tanto, la AF debería estar incluida en las recomendaciones de los profesionales sanitarios. Las pautas para la AF para la promoción de la salud recomiendan que todas las personas de cualquier edad realicen AF moderada durante al menos 30 minutos diarios para adultos y 60 minutos para niños y adolescentes, así como al menos dos días a la semana de entrenamiento de fuerza. Además de esto, un profesional de la salud debe aconsejar reducir la cantidad de tiempo dedicado a comportamientos sedentarios y moverse siempre que sea posible. Cualquier edad o condición clínica puede beneficiarse de sesiones más largas e intensidades más altas de AF. (Mahecha Matsudo, 2019)

Para Rosales et al., (2020) nos dan la siguiente recomendaciones:

- Evitar la inactividad física durante la exposición. Motiva a tus alumnos o deportistas con lecciones o planes de entrenamiento individualizados.
- Volver a la AF o a los entrenamientos gradualmente a medida que aumenta el volumen y la intensidad puede ayudarlo a evitar lesiones.



- Los muchachos deben realizar AF moderada a acelerada durante una hora cada día (OMS).
- Evitar usar máscaras durante el ejercicio o la AF, pero tenga algunas cerca en caso de que necesite usar una antes o después.
- Cuando realice AF con otras personas, mantenga una distancia defendible de 5 metros entre usted cuando realice AF de forma moderada, y de 10 metros o más cuando realice AF de forma intensa.
- Comienza el AF o entrenando individualmente, luego en pequeños grupos que se van agrandando con el paso de las semanas respetando la distancia atlética.
- El uso de ambientes debe basarse en lo que permite el recorrido atlético, en lugar de si están abiertos o cerrados.
- Recuerde y fomente el uso de las normas sanitarias. Incluyendo su instrucción en clases de EF.
- Progresión del contacto corporal, uso de infraestructura e intensidad del ejercicio según etapas de graduación o reducción de acuerdo a las realidades epidemiológicas locales y nacionales.

### **2.2.3. Importancia de la actividad física después del tiempo de confinamiento**

A pesar de las limitaciones que trae el COVID-19, la AF es muy imprescindible y requiere de práctica diaria para mantener un estado de salud óptimo y asegurar el bienestar físico y psicológico de los adolescentes tanto en su vida personal como social. Las numerosas ventajas que nos presenta la literatura científica nos llevan a plantear que,



a pesar de la situación de la pandemia, esos efectos positivos no pueden ser ignorados. Esto es posible, entre otras cosas, a través de la actividad física, el ejercicio físico y, en última instancia, la educación física. En relación a este tema y cómo estos grupos ya existen y existirán dentro de las instituciones educativas, es fundamental tomar esto en cuenta. Los propios monitores del equipo pueden relajarse y ofrecer sugerencias de actividades educativas (como el aprovechamiento de los recursos naturales cercanos, el fomento de los deportes de equipo, actividades rudimentarias y expresivas en los espacios públicos, y juegos que promuevan hábitos saludables), así como precauciones de seguridad (mantener la distancia entre los alumnos, lavarse las manos antes y después de clase, limpiar el espacio de trabajo, etc.). En cuanto a los hábitos y forma de vida, una parte importante de los encuestados cree que su forma de vida se ha deteriorado, siendo el tiempo de práctica diaria de AF el hábito que más ha disminuido con el tiempo. Utilizar dispositivos móviles y ver la televisión son los dos hábitos que más han crecido en los últimos años. Ambos tienen algo que ver con el sedentarismo. Trágicamente, la epidemia actual puede conducir eventualmente a la "pandemia de la obesidad y el sedentarismo", que se está volviendo más común en niños, adolescentes y adultos. A pesar de la situación actual, el gobierno debe reconocer la importancia de la práctica de AF entre la población. Desde nuestra perspectiva, debemos trabajar para adaptarnos lo mejor posible a las circunstancias en las que nos encontramos, fomentando que esta forma de vida no se vea perjudicada por la confianza o aprobación de leyes que prohíban la práctica de la AF cuando tales leyes existieran. Las comunidades científica y médica no son las que desaconsejan. No hay datos que puedan servir para establecer una relación más precisa entre actividad física y COVID-19, y se desconoce cómo afectaría la presencia de AF en pacientes con esta enfermedad a su curso clínico. (Gómez & Royo, 2020).



#### 2.2.4. Nivel de actividad física

La disminución de los niveles de actividad física, que se va atenuando a medida que las personas envejecen, es un hábito cotidiano que los adolescentes adoptan a lo largo de esta etapa de su vida. (Aubert et al., 2021). Algunos estudios muestran que los adolescentes biológicamente mayores dedican menos tiempo a la AF y más tiempo a hábitos poco saludables, como pasar tiempo frente a las pantallas. Esta situación prevalece en todo el mundo y tiene un impacto tanto en las personas que viven actualmente en los países en desarrollo como en las personas de los países desarrollados. (Hadi et al., 2021). Aunque existen diferencias entre hombres y mujeres jóvenes en sus niveles de actividad física, siempre son más pronunciadas en todos ellos.

La AF es un hábito multifactorial porque las conductas del sujeto ante este fenómeno pueden variar en función de una amplia gama de factores. Como se ha dicho, la nación es uno de ellos. Sin embargo, enfatiza que se debe tener precaución al comparar la AF de diferentes países, ya que puede haber diferencias materiales tanto en las demostraciones como en las técnicas médicas empleadas. (Adeniyi et al., 2016).

Aunque hay señales de que los esfuerzos actuales en los centros educativos para aumentar los niveles de actividad física no están teniendo un impacto positivo en los niveles diarios de AF de los jóvenes, independientemente de su género o nivel socioeconómico, los niveles de actividad física también pueden variar dependiendo de otros factores, como el tipo de establecimiento educativo donde se educan los adolescentes. (Love et al., 2019).

Otros factores psicológicos que tienen un impacto en la práctica y los niveles de AF incluyen cómo se comportan los jóvenes hacia ella, es decir, sus intenciones o comportamientos con respecto a la práctica de AF. Numerosos estudios centran su





investigación en cómo se utiliza AF en relación con los planes futuros para realizar actividad física. (Ruiz-Pérez et al., 2014).

### **2.2.5. Promoción de la actividad física**

Existen numerosos modelos que intentan explicar el comportamiento humano en la literatura científica con el objetivo de ordenar los factores que influyen en los hábitos saludables, siendo la práctica de la AF uno de esos hábitos saludables. Enfatizan tanto las influencias sociales y psicológicas como los contextos ambientales y ambientales del comportamiento humano. Esta ley sirve como guía para crear una variedad de programas de intervención. (Barnett et al., 2016). A pesar de la amplia gama de modelos teóricos que se han intentado para explicar cómo se comportan las personas ante la práctica de la AF, pocos de ellos se centran en la población joven y adolescente. Ante esta perspectiva, Welk (1999) Se intentó desarrollar un modelo de AF promocional solo para jóvenes. Para hacer esto, era necesario comenzar a enfocarse en las características psicológicas, conductuales y de desarrollo de los niños. Encontrar los factores sociales, psicológicos y ambientales que afectaron la AF de esta población fue el primer paso en el proceso de diseño. Esta metodología pretende alcanzar el objetivo de ordenar todas las variables que inciden en la práctica de AF de los jóvenes. Estos son los pasos para organizarlo:

a. Identificar los determinantes o factores primarios. Tomando en consideración varios modelos que se habían desarrollado previamente en relación con la AF, trató de identificar los elementos que compartían todos ellos. La mayoría incluía los mismos factores agrupados bajo las mismas categorías generales: personales, biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales.

b. Clasificación de estos factores. De manera similar al primer paso, se establecieron tres grupos principales utilizando los modelos ya creados como guía. En



estos grupos fue posible distinguir entre los que facilitaban la práctica de la AF, los que la hacían más probable y los que la potenciaban.

c. crear un programa de intervención en base a los recursos favorables.

#### **2.2.6. Beneficios de la Actividad física**

Fernandez-Rio et al., (2018) Afirman que la actividad física está relacionada con una serie de beneficios que ayudan a las personas a llevar una vida más saludable, como la disminución del riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares isquémicos, lesiones cerebrales y cáncer de colon. Además, se abordan los síntomas de ansiedad y depresión, la salud y las capacidades cognitivas de las personas, el riesgo de volver a ser sedentario, las tasas de mortalidad y la calidad de vida de las personas en su tercera y cuarta década.

Por otro lado, sostienen que las ventajas de la actividad física ayudan al entorno social a fortalecer hábitos y mantener un mejor nivel de vida. Estos beneficios permiten a personas de todas las edades, incluidos niños y adultos, mejorar su calidad de vida. Además, potencian la motivación a nivel físico, psicológico y socioemocional, lo que beneficia la autoestima. Además, reducir los comportamientos antisociales y autodestructivos entre los jóvenes ayudará a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Además, mejora el bienestar y la salud de las personas, mejora las relaciones interpersonales, reduce la grasa, mantiene el peso corporal y protege contra enfermedades crónicas. (Murillo et al., 2014).

La práctica de actividad física tiene un efecto positivo en la salud, el rendimiento académico, el autoconcepto, la motivación y puede ayudar a los jóvenes a desarrollarse socialmente brindándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la seguridad en sí mismos, la interacción social y la integración. Además, se ha sugerido que los adultos



jóvenes pueden adoptar más fácilmente otros comportamientos saludables como abstenerse de consumir tabaco, alcohol o drogas y lograr mejores resultados académicos.

Las ventajas que aporta la actividad física son bien conocidas, y nuevos estudios siguen destacando el valor de la actividad física para la felicidad y el bienestar. La evidencia epidemiológica persuasiva y los hallazgos de laboratorio demuestran que la actividad física regular previene la aparición y progresión de muchas enfermedades crónicas y es un componente vital de una forma de vida saludable. La tabla resume la investigación epidemiológica sobre la efectividad de la actividad física para prevenir o disminuir los efectos de varias enfermedades crónicas.

- Mejora la salud cardiovascular y respiratoria.
- Mejora el bienestar físico y mental general.
- Mejora el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y otros accidentes vasculares.
- Mayor sensación de bienestar, menos ansiedad y depresión, mejor desempeño en el trabajo y en actividades extracurriculares.
- reduciendo el riesgo de diabetes, una variedad de cánceres (incluido el cáncer de mama y colon), fracturas columnares y lesiones cavernosas.

### **Recreacionales.**

La actividad física inadecuada es uno de los factores clave a nivel mundial que aumenta el riesgo de mortalidad y va en aumento en muchos países. Esto aumenta la carga de enfermedades no transmisibles y tiene un efecto sobre la salud de la población mundial en su conjunto. Las personas con niveles más bajos de actividad física tenían



tasas de mortalidad entre un 20 % y un 30 % más altas que aquellas con niveles más altos de actividad física.

### **2.2.7. Inactividad física en tiempos de confinamiento**

Actualmente se cree que la falta de actividad física es un factor que contribuye a más de 35 enfermedades crónicas, incluida la diabetes tipo II, la enfermedad de Alzheimer y el cáncer de colon (Booth et al., 2017). A pesar de esto, son más que notorios y han persistido durante las últimas décadas, por lo que algunos se refieren a ellos como "pandemia de inactividad física".

Una de las etapas en las que esta práctica de actividad física (AF) presenta un mayor declive es la adolescencia (12 a 18 años). En todo el mundo, el 81% de los adolescentes no son lo suficientemente activos. Es en este momento cuando se dan en esta población ciertos cambios cognitivos en el pensamiento, cambios psicológicos en la construcción de la propia identidad, cambios sociales, nuevas amistades y relaciones familiares en los jóvenes. (OMS, 2014).

Hay estudios que avalan la teoría de que la ausencia de AF provoca 26 enfermedades diferentes, entre ellas enfermedades pulmonares, enfermedades neurológicas como "la demencia, la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple, enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 o la hiperlipidemia y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, insuficiencia cardíaca o hemorragia cerebral" (Pedersen & Saltin, 2015). Estos hallazgos pueden ser bastante significativos dado que, en la actualidad, casi el 18% de todos los adolescentes sufren de obesidad o sobrepeso, y que un número creciente de jóvenes vive en ciudades donde el hacinamiento provoca problemas de salud como enfermedades infecciosas o enfermedades no transmisibles. (Azzopardi et al., 2019).



Los efectos de este fenómeno han sido devastadores, afectando negativamente tanto a la economía como a la salud pública. En relación con el primer punto, se puede decir que la inactividad física ha costado a los sistemas de salud del mundo 53.800 millones de dólares, de los cuales 31.200 millones han sido pagados con fondos públicos, 12.900 millones con el sector privado y 9.700 millones con los hogares.

Otra afirmación es que el sedentarismo, que ocupa el cuarto lugar entre las principales causas de muerte en la población mundial, es responsable de 13,4 millones de muertes en todo el mundo. (OMS, 2009).

### **2.2.8. Tipos de Actividad Física**

El término "tipos de actividad física" se refiere a cualquier movimiento que un ser humano es capaz de realizar que involucre grandes grupos de músculos, pueda mantenerse en el tiempo y sea de naturaleza tanto rítmica como aeróbica. La frase también se refiere a cómo alguien se involucra en la actividad física, que puede ser aeróbica o anaeróbica y mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio. Hacen referencia a las características de caminar, subir escaleras, correr, andar en bicicleta, bailar, así como actividades lúdicas, artísticas y laborales (mecánicas y agrícolas). (Molinero et al., 2010)

### **2.2.9. Frecuencia**

La respuesta a la pregunta "¿Por qué esta actividad ocurre con tanta frecuencia?" es el número de veces que se realiza una determinada actividad en el transcurso de un determinado período de tiempo. (Por ejemplo, dos veces por semana). Debido a la necesidad de reservar algo de tiempo para completarlo, esta característica puede ser la más desafiante. Otras actividades deben posponerse o cancelarse, los participantes deben presentarse en el lugar del evento, deben vestirse apropiadamente, etc. Este es un desafío importante para la filosofía de vida contemporánea. La frecuencia de ejercicio



recomendada es entre tres y cinco días a la semana, y normalmente se expresa como el número de veces a la semana que una persona realizará actividad física. Menos de dos días de ejercicio a la semana no aumentan significativamente el VO<sub>2</sub>max. Por otro lado, hacer ejercicio más de cinco días a la semana genera pocos beneficios adicionales para la salud y el riesgo de lesiones pueden incrementar. (Isabel et al., 2013)

### **2.2.10. Duración**

Esta es la cantidad de tiempo invertido en una determinada actividad como respuesta a la pregunta "¿Cuánto tiempo?" Para mejorar la salud de las personas, la duración total de la actividad física puede ser más significativa que su intensidad. Se ha comprobado que la actividad física moderada de mayor duración tiene efectos similares a los de la actividad física vigorosa de menor duración.

Dependiendo de la intensidad utilizada, una sesión de ejercicio aeróbico ideal podría durar entre 20 y 60 minutos. Después de 20 a 30 minutos, aumente el uso de grasa como combustible para ayudar a reducir la grasa corporal. (Gómez, et al. 2012).

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **Actividad física**

La actividad física es cualquier movimiento corporal que pone a trabajar los músculos y requiere más energía que simplemente relajarse. Algunos ejemplos de actividad física incluyen correr, bailar, hacer yoga y trabajar en el jardín. Mantener la actividad física es una de las mejores formas de mantener sanos los pulmones y el corazón. Las dos formas más cruciales para mantener estos órganos en buen estado de salud son seguir una dieta saludable y dejar de fumar.

La actividad física da como resultado una serie de procesos fisiológicos que están



estrechamente relacionados con los procesos cognitivos, como la descomposición de los neurotransmisores, un aumento en el volumen del hipocampo o la segregación del factor neurotrófico derivado del cerebro. La actividad física frecuente conduce a mejoras en los procesos de memoria y atención. (Abalde-Amoedo & Pino-Juste, 2016).

### **Sedentarismo**

Es una forma de vida que no incluye mucha actividad física o movimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera sedentario a alguien que realiza menos de 170 minutos de actividad física semanal. También nos referimos a las actividades que realizan las personas que se encuentran sentadas o reclinadas vistiendo ropa como comportamiento sedentario ya que gastan muy poca energía.

El término "sedentarios" se refiere a aquellos períodos de tiempo en los que se realizan actividades que requieren poca energía, como sentarse cuando se viaja, trabajar o asistir a la escuela, en el hogar o en actividades de ocio.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE ESTUDIO

El estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos del distrito, provincia y región de Puno. Está situado cerca de las orillas del lago navegable más alto del mundo, el lago Titicaca, que se encuentra en la región de los Andes a  $15^{\circ} 49' 43,9''$  de latitud sur y  $69^{\circ} 50' 10,1''$  de longitud este del meridiano de Greenwich.

#### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

##### 3.2.1. Población.

La población estuvo conformada por los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos Puno 2022, siendo un total de 594.





**Tabla 1**

*Población de estudio*

GRADO	SECCIÓN	VARONES	MUJERES	TOTAL	
		fi	fi		%
1°	A	21	6	27	4.5%
1°	B	21	5	26	4.4%
1°	C	22	5	27	4.5%
1°	D	22	4	26	4.4%
1°	E	23	4	27	4.5%
1°	F	20	5	25	4.2%
1°	G	22	4	26	4.4%
1°	H	22	4	26	4.4%
1°	I	21	4	25	4.2%
1°	J	24	3	27	4.5%
1°	K	21	4	25	4.2%
1°	M	23	3	26	4.4%
2°	A	25	0	25	4.2%
2°	B	23	3	26	4.4%
2°	C	20	4	24	4.0%
2°	D	21	5	26	4.4%
2°	E	23	4	27	4.5%
2°	F	26	0	26	4.4%
2°	G	24	0	24	4.0%
2°	H	20	5	25	4.2%
2°	I	23	4	27	4.5%
2°	J	21	5	26	4.4%
2°	K	20	5	25	4.2%
<b>TOTAL</b>		<b>508</b>	<b>86</b>	<b>594</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Nomina de matrícula de estudiantes de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos

Puno 2022

### 3.2.2. Muestra.

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó el método del muestreo no probabilístico por conveniencia, según (Ruiz, 2015) menciona que el uso de este muestreo está dictado por los sujetos u objetos cuya disponibilidad como sujetos de investigación es más conveniente para el investigador. Por tal motivo, la presente investigación se llevó a cabo con la participación voluntaria de los estudiantes y la aprobación institucional. Como resultado, se incluyó estudiantes de primer grado de las



secciones C, I, J, K y M y estudiantes de segundo grado de las secciones C, D, I, J y K. obteniendo como tamaño de muestra un total de 230 estudiantes, de los cuales el 85.2% (196) fueron de sexo masculino y 14.8% (34) de sexo femenino.

**Tabla 2**

*Muestra de estudio*

GRADO	SECCIÓN	VARONES		MUJERES		TOTAL%
		fi	%	fi	%	
1°	C	20	8.7%	4	1.7%	10.4%
1°	I	19	8.3%	4	1.7%	10.0%
1°	J	21	9.1%	3	1.3%	10.4%
1°	K	19	8.3%	3	1.3%	9.6%
1°	M	21	9.1%	3	1.3%	10.4%
2°	C	18	7.8%	4	1.7%	9.6%
2°	D	18	7.8%	3	1.3%	9.1%
2°	I	20	8.7%	4	1.7%	10.4%
2°	J	20	8.7%	1	0.4%	9.1%
2°	K	20	8.7%	5	2.2%	10.9%
<b>TOTAL</b>		<b>196</b>	<b>85.2%</b>	<b>34</b>	<b>14.8%</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Estudiantes encuestados de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos Puno

### 3.3. DISEÑO ESTADÍSTICO

#### 3.3.1. Tipo de investigación

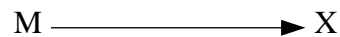
La presente investigación, es un estudio de tipo descriptivo no experimental, siguiendo la metodología según Hernández (2010): “el cual engloba componentes de búsqueda de: propiedades, características, perfiles de grupos, comunidades, procesos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 80). Este trabajo de investigación tiene como objetivo clasificar las poblaciones estudiantiles según el género, tipo, frecuencia e intensidad de actividad física a lo largo del año escolar, tanto dentro como fuera de las actividades académicas relacionadas con este tema. En este caso, la investigación adopta un enfoque cuantitativo y emplea análisis numérico y análisis

estadístico. (Hernández Sampieri et al. 2010). La técnica de recolección de datos que se utilizó fue mediante el cuestionario IPAQ. (Gómez et al., 2013)

### 3.3.2. Diseño de la investigación

Debido a que la información se obtuvo una sola vez, el estudio se diseñó de manera transeccional para que luego pudiera ser interpretada mediante el análisis adecuado.

El diseño está representado por un diagrama o un esquema de la manera que se muestra a continuación:



Donde:

M: Estudiantes del VI ciclo de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.

X: Actividad Física

### 3.3.3. Técnica

Se determinó mediante la técnica de encuesta el nivel de actividad física de los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Institucional Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno después del confinamiento 2022.

### 3.3.4. Instrumentos

La herramienta que se utilizó fue el Cuestionario IPAQ, el cual es muy conocido, ampliamente utilizado y recomendado por la OMS para fines de seguimiento e investigación. Se realizaron estudios sobre la confiabilidad y validez del IPAQ (Gómez, Vilcazan, De Arruda, & Hespagnol, 2013). Fue desarrollado en ocho países y seis



continentes y está disponible en una amplia gama de diversos idiomas. consta de 11 preguntas.

Donde las preguntas 1 y 2 tienen 5 alternativas de respuesta, del 3 al 10 tienen 4 alternativas de respuestas, la 11 tiene 3 alternativas de respuestas. El tiempo de duración estimada para el llenado de todos los ítems fue de aproximadamente 20 minutos.

La cantidad de actividad física se ha expresado en unidades matemáticas equivalentes (MET), y para determinar los resultados se han utilizado los criterios que se encuentran en la guía IPAQ. Los resultados continuos se expresaron en MET min/sem: MET por minutos de actividad cada día de la semana. Los valores utilizados para el análisis de los resultados fueron los establecidos por el IPAQ: ejercicio ligero = 3,3 MET; ciclismo = 6,0 MET; y ejercicio vigoroso = 8,0 MET. Se pueden clasificar tres niveles de actividad física utilizando los resultados discretos: bajo, moderado y alto.

El nivel "alto" se considera al cumplir con cualquiera de los siguientes criterios: actividades de intensidad vigorosa de 4 o 5 días sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-min/sem, o cinco a más días de cualquier combinación de caminar, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET-min/sem.

Se deben cumplir los siguientes requisitos para calificar para el nivel "moderado": dos o tres días de actividad física vigorosa de no menos de 20 minutos por día; cinco o más días de actividad física moderada de no menos de 30 minutos por día; o cualquier combinación de caminar, actividad física moderada y actividad física vigorosa con un total de no menos de 600 MET-min/sem.

El nivel "bajo" incluye a aquellos que están inactivos o exhiben alguna actividad, pero no lo suficiente como para ser incluidos en los niveles "alto" o "moderado".



### 3.4. PROCEDIMIENTO

Para recolectar la información en el presente estudio se procedió de la siguiente manera.

#### **COORDINACIÓN:**

Se realizaron primeramente las coordinaciones correspondientes con el director de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos con el fin de obtener la autorización necesaria.

Para enfocar los objetivos de la investigación se dialogó y coordinó con el jefe del departamento de EF y los docentes de la Institución Educativa.

### 3.5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para poder analizar y describir los resultados de los objetivos establecidos en la presente investigación sobre el nivel de actividad física en los estudiantes del VI ciclo de la IES. Gran Unidad San Carlos de esta ciudad de Puno; se consideró los siguientes criterios:

**Primera:** Se utilizó para el recojo de información los programas SPSS y Excel para registrar y manejar datos

**Segunda:** Se diseñó tablas y gráficos estadísticos de distribución porcentual que me permitió obtener el porcentaje total.

**Tercera:** Las tablas fueron analizadas e interpretadas según los resultados obtenidos.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

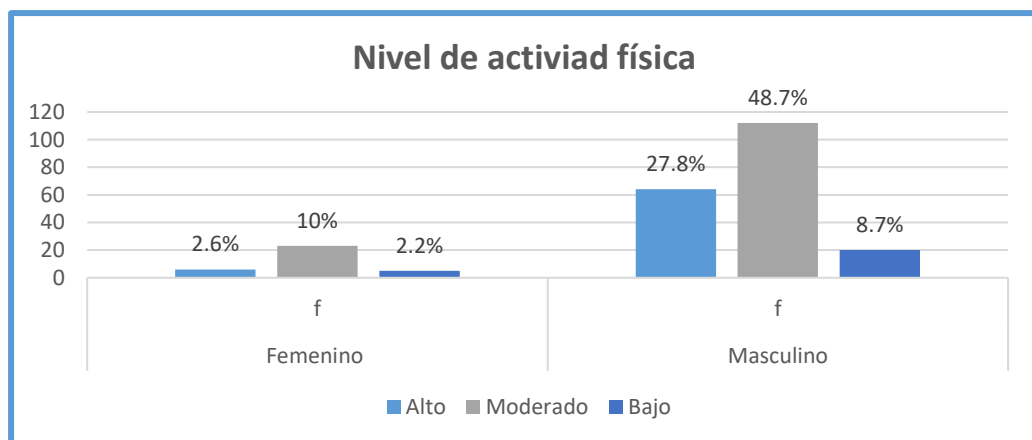
**Tabla 3**

*Nivel de actividad física según el sexo de los estudiantes del VI ciclo de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.*

	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL
	f	%	f	%	
Alto	6	2.6%	64	27.8%	30.4%
Moderado	23	10.0%	112	48.7%	58.7%
Bajo	5	2.2%	20	8.7%	10.9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>14.8%</b>	<b>196</b>	<b>85.2%</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física en estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno

**Elaborado por:** El investigador



**Figura 1.** Nivel de actividad física según el sexo de los estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno.



## INTERPRETACIÓN:

En la tabla 3 y figura 1, se puede observar que, del total de estudiantes, el 58,7% (135) se encuentran en un nivel de actividad física moderado, siendo esta el 10% (23) de estudiantes de sexo femenino y 48,7% (112) de estudiantes de sexo masculino. Por otro lado, se evidenció que solo el 10,9% (25) de los estudiantes presenta un nivel bajo de actividad física y en un 30,4% (70) en un nivel alto.

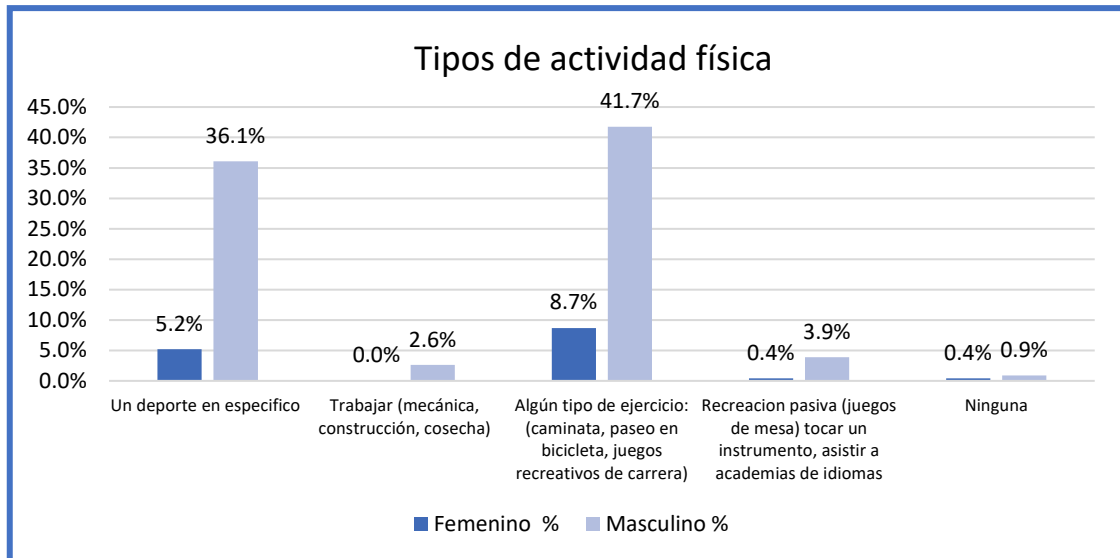
**Tabla 4**

*Tipo de actividad física que realizan los estudiantes del VI ciclo de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.*

	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL
	f	%	f	%	
Un deporte en específico	12	5.2%	83	36.1%	41.3%
Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)	0	0.0%	6	2.6%	2.6%
Algún tipo de ejercicio: (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera)	20	8.7%	96	41.7%	50.4%
Recreación pasiva (juegos de mesa) tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas	1	0.4%	9	3.9%	4.3%
Ninguna	1	0.4%	2	0.9%	1.3%
<b>TOTAL</b>	<b>34</b>	<b>14.8%</b>	<b>196</b>	<b>85.2%</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física en estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno

**Elaborado por:** El investigador



**Figura 2.** Tipos de actividad física que realizan, según el sexo de los estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno.

### INTERPRETACIÓN:

En la tabla 4 y figura 2, nos muestra la relación que existe entre el tipo de actividad física durante la semana y el sexo de los estudiantes; donde el 50,4% (116) del total de estudiantes realizan algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera)”, tareas domésticas en casa; siendo esta el 8,7 % (20) de estudiantes de sexo femenino y el 41,7% (96) de sexo masculino; asimismo se observa que en un 41,3% (95) de las y los estudiantes prefieren realizar un deporte específico; sin embargo solo el 1,3% (3) del total de estudiantes “no realizan ningún tipo de actividad física.



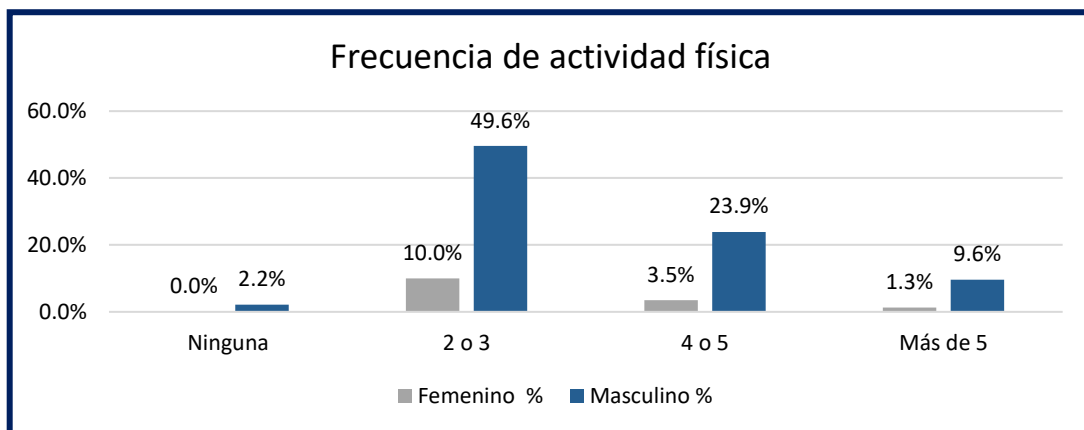
**Tabla 5**

*Frecuencia de actividad física, según el sexo de los estudiantes de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.*

	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL
	f	%	f	%	
Ninguna	0	0.0%	5	2.2%	2.2%
2 o 3	23	10.0%	114	49.6%	59.6%
4 o 5	8	3.5%	55	23.9%	27.4%
Más de 5	3	1.3%	22	9.6%	10.9%
<b>TOTAL</b>	<b>34</b>	<b>14.8%</b>	<b>196</b>	<b>85.2%</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física en estudiantes de la IES G.U.E “San Carlos” Puno

**Elaborado por:** El investigador



**Figura 3.** Frecuencia de actividad física días por semana, según el sexo de los estudiantes de la IES G.U.E “San Carlos” Puno.

### INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la tabla 5 y figura 3, se muestra la relación que existe entre la frecuencia de actividad física que realizan durante cuantos días por semana y el sexo de los estudiantes”; donde el 59,6% (137) del total de estudiantes indican 2 o 3 días por

semana; siendo esta el 10% (23) de estudiantes del sexo femenino y el 49,6% (114) masculino; sin embargo solo en un 27,4% (63) de las y los estudiantes manifestaron de 4 o 5 días por semana; así mismo el 2,2%(5) de los estudiantes no tienden a realizar actividad física.

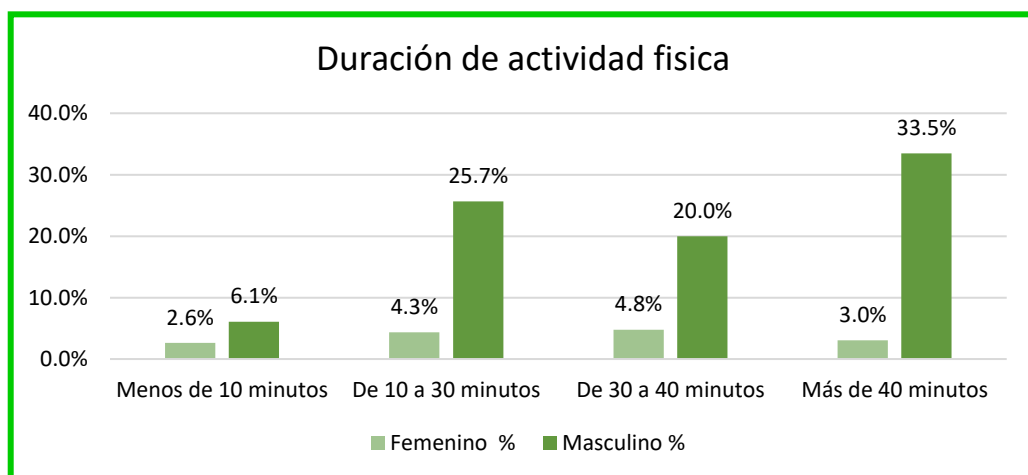
**Tabla 6**

*Duración de actividad física, según el sexo de los estudiantes de la IES Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.*

	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL
	f	%	f	%	
Menos de 10 minutos	6	2.6%	14	6.1%	8.7%
De 10 a 30 minutos	10	4.3%	59	25.7%	30.0%
De 30 a 40 minutos	11	4.8%	46	20.0%	24.8%
Más de 40 minutos	7	3.0%	77	33.5%	36.5%
<b>TOTAL</b>	<b>34</b>	<b>14.8%</b>	<b>196</b>	<b>85.2%</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Cuestionario de actividad física en estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno

**Elaborado por:** El investigador



**Figura 4.** Duración de actividad física minutos por día, según el sexo de los estudiantes de la IES G.U.E. “San Carlos” Puno.



## **INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a la tabla 6 y figura 4, “podemos observar la relación que existe en la duración de actividad física de minutos por día y el sexo de los estudiantes; donde el 36,5% (84) del total de estudiantes indican más de 40 minutos por día; siendo esta el 3% (7) de estudiantes del sexo femenino y el 33,5% (77) masculino; sin embargo en un 30% (69) de las y los estudiantes el tiempo que suelen realizar actividad física es de 10 a 30 minutos por día; así mismo solo el 8,7% (20) menos de 10 minutos por día.

## **4.2. DISCUSIÓN**

En cuanto a la disminución de la actividad física y el aumento de la masa corporal, el confinamiento por la covid-19 tuvo un impacto negativo significativo en la población de estudio. Los resultados obtenidos se deben a que esta población se volvió más sedentaria a raíz de la permanencia en el hogar, lo que disminuyó las actividades recreativas y deportivas y aumentó el tiempo que pasa frente a los dispositivos electrónicos de entretenimiento; sin embargo, esta investigación se realizó después del confinamiento, y los resultados en cuanto al nivel de actividad física en los estudiantes de sexo femenino y masculino, del VI ciclo de la IES. Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno se muestran en la Tabla 3, donde se encuentra que el 58.7% (135) de los estudiantes están en un nivel moderado de actividad física; en comparación con la investigación realizada en España por Asencio Alfonso, (2020) reveló el nivel de actividad física entre los estudiantes con edades que oscilan entre los 12 y los 17 años, demostrando que se encuentran en un nivel moderado y disminuido significativamente durante el confinamiento.

Así mismo en el estudio realizado en Colombia por Alfaro Ibáñez et al., (2021) Se muestra que el nivel de actividad física de 112 adolescentes de 12 a 17 años (56,25%



mujeres, 43,75% hombres) del municipio de Cha-Cundinamarca es moderado durante el transcurso del período de compromiso 2020, lo que indica la necesidad para mantener una rutina regular de actividad física.

En otra investigación regional por Mamani, (2019) el cual se obtuvo de una muestra de 101 estudiantes (46 mujeres y 55 hombres) de la IES. “Miguel Grau” del Distrito de Amantan, provincia Puno, la mayoría de los estudiantes, el 72,3%, se hallan en un nivel moderado de actividad física.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se determinó que el nivel de actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno después del confinamiento, la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado.

**SEGUNDA:** El tipo de actividad física que realizan los estudiantes con más frecuencia son algún tipo de ejercicio como caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera y tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería).

**TERCERA:** Se concluye que los estudiantes del VI ciclo de la IES. Gran Unidad Escolar San Carlos, tienen una frecuencia de actividad física que está relacionada con el número de días por semana, siendo el 59,6% (137) del total de estudiantes, que realizan entre dos o más días por semana.

**CUARTA:** Los estudiantes en su mayoría dedican una duración de más de cuarenta minutos por día a la realización de actividad física, siendo el 36,5 % (84) del total de estudiantes.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda al jefe del departamento y docentes del área de educación física de las instituciones educativas, particularmente la IES. Gran Unidad San Carlos Puno, promuevan y den la importancia necesaria a la actividad física, llevándola al nivel recomendado por la Organización Mundial de la Salud a través de charlas informativas sobre los tipos, la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física, incluidos los juegos recreativos y las competiciones atléticas.

**SEGUNDA:** Todo tipo de actividad física es saludable y puede realizarse a través del deporte, la recreación como caminar y andar en bicicleta, baile, juegos y entre otras cosas. Por lo anterior, se recomienda tener en cuenta estos tipos de actividad física en el desarrollo de actividades educativas, familiares y sociales.

**TERCERA:** Se recomienda incluir en los talleres de padres de familia la concientización de actividad física frecuente en sus hogares, para mantener así una vida saludable.

**CUARTA:** Cualquier tipo y duración de actividad física puede mejorar la salud y el bienestar, pero más tiempo siempre es mejor. Se recomienda implementar un programa de educación física en cada institución educativa teniendo en cuenta la duración recomendada por la OMS.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. R. (2016). Influence of physical activity and overweight on academic performance: theoretical review. *Sportis-Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, *II*(2015), 147–161.  
[http://gateway.webofknowledge.com/gateway/Gateway.cgi?GWVersion=2&SrcAuth=ORCID&SrcApp=OrcidOrg&DestLinkType=FullRecord&DestApp=WOS\\_CPL&KeyUT=WOS:000372554700010&KeyUID=WOS:000372554700010](http://gateway.webofknowledge.com/gateway/Gateway.cgi?GWVersion=2&SrcAuth=ORCID&SrcApp=OrcidOrg&DestLinkType=FullRecord&DestApp=WOS_CPL&KeyUT=WOS:000372554700010&KeyUID=WOS:000372554700010)
- Adeniyi, A. F., Odukoya, O. O., Oyeyemi, A. L., Adedoyin, R. A., Ojo, O. S., Metseagharun, E., & Akinroye, K. K. (2016). Results from Nigeria's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, *13*(11), S231–S236. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0305>
- Airasca, Daniel A., H. A. G. (2022). *ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTRA Y SALUD*.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2TdsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=actividad+física&ots=WxfsrnjDDl&sig=W8uZ43zDjH2DbQCzxPPM0GNVLGU#v=onepage&q=actividad+física&f=false>
- Alfaro Ibáñez, P. T., David, J., & Estupiñán, G. (2021). *Medición de actividad física en adolescentes, cuestionario youth activity profile-spain durante el confinamiento*, *Chia* 2020. 99.  
[https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4024/TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4024/TRABAJO_DE_INVESTIGACIÓN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asencio Alfonzo, H. M. (2020). *Niveles De Actividad Física En Adolescentes Physical Activity Levels in Adolescents During Confinement By Covid-19*. *12*(6), 936–953.
- Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence



- of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
- Azzopardi, P. S., Hearps, S. J. C., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., Lim, S., Irvine, C. M. S., Vos, T., Brown, A. D., Dogra, S., Kinner, S. A., Kaoma, N. S., Naguib, M., Reavley, N. J., Requejo, J., Santelli, J. S., Sawyer, S. M., Skirbekk, V., ... Patton, G. C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *The Lancet*, 393(10176), 1101–1118. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-9)
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., Thyfault, J. P., Ruegsegger, G. N., & Toedebusch, R. G. (2017). Role of inactivity in chronic diseases: Evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. In *Physiological Reviews* (Vol. 97, Issue 4, pp. 1351–1402). <https://doi.org/10.1152/physrev.00019.2016>
- Cuno Turpo, W. Y. (2022). Actividad física en escolares del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Luis Gonzaga del distrito de Limbani en tiempos de pandemia 2022. *Tesis*, 1–168. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- F, G. J. W. I. (1999). *The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge*





*Between Theory and Practice.*

- Fernandez-Rio, J., Cecchini, J. A., Mendez-Gimenez, A., & Mendez-Alonso, D. (2018). Adolescents' competence metaperceptions and self-perceptions, motivation, intention to be physically active and physical activity TT - Meta-percepciones y auto-percepciones de competencia en adolescentes, motivación, intención de práctica de activid. *Cuad. Psicol. Deporte*, 18(1), 75–80. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-171108%0Ahttp://hdl.handle.net/10201/56075>
- Gómez Campos, R., Vilcazán, É., De Arruda, M., Hespagnol, J. E., & Cossio-Bolaños, M. A. (2013). Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes Validation of a questionnaire assessing school physical activity in adolescents. *Anales de La Facultad de Medicina*, 73(4), 307. <https://doi.org/10.15381/anales.v73i4.1029>
- Gómez, F., & Royo, R. (2020). Actividad física, hábitos saludables e impartición de clase por docentes de educación física durante el confinamiento. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 33, 37–55.
- Hadi, M. P., Zida, D., & Karim, M. (2021). Nutritional Status and Sedentary Lifestyle of Individuals A review. *International Journal of Modern Agriculture*, 10(2), 1690–1699. <http://www.modern-journals.com/index.php/ijma/article/view/905>
- Hernández Sampieri , Roberto Fernández Collado, C., & Baptista Lucío, P. (2010). *Metodología de la investigación*.
- Huaracallo Tacuri Cindy. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE LOS COLEGIOS EMBLEMÁTICOS INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS Y MARÍA AUXILIADORA DE LA CIUDAD DE*



PUNO.

Isabel, J., Rivera, Z., Ruiz-Juan, F., Magnolia, J., Walle, L., & Fernandez Baños, R. (2013). *Federación Española de Asociaciones de Actividad e inactividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México)* *Physical activity and inactivity during leisure time in the adult population of Monterrey (Nuevo Leon, Mexico)* (Vol. 24, Issue 2º). [www.retos.org](http://www.retos.org)

Jaime-Dominguez, C., Soria-Ramos, O. E., & Tanohuye-Mitzuno, Y. S. (2020). Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad de su hijo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 7728. [https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210\\_Unit\\_Materials/PSY-210\\_Unit01\\_Materials/Frost\\_Blog\\_2020.pdf](https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf)<https://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide>

Love, R., Adams, J., & van Sluijs, E. M. F. (2019). Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Reviews*, 20(6), 859–870. <https://doi.org/10.1111/obr.12823>

Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 44–54. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

MAMANI, R. (2019). *ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MIGUEL GRAU DEL DISTRITO DE AMANTANI PUNO.*



- Moliner, O., Martínez, R., Garatachea, N., & Márquez, S. (2010). *PAUTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ADOLESCENTES ESPAÑOLAS: DIFERENCIAS MEDIADAS POR LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA Y EL DÍA DE LA SEMANA PATTERNS OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENT SPANISH GIRLS: DIFFERENCES BY PARTICIPATION IN SPORT AND DAY* (Vol. 19, Issue 1).
- Morales Quispe, J., Añez Ramos, R. J., & Suarez Oré, C. A. (2016). Level of physical activity among adolescents in a district of the callao region. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(3), 471–477. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312>
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en educación física. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(36), 131–143. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>
- OMS. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
- OMS. (2014). *OMS*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.
- OMS. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- OMS. (2020). *ACTIVIDAD FISICA*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing



- exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- QUERO, A. (2021). *La falta de ejercicio físico, una nueva amenaza mundial*. EL PAIS. <https://elpais.com/ciencia/2021-08-16/la-falta-de-ejercicio-fisico-una-nueva-amenaza-mundial.html>
- Rosales, C. K., Erazo, P. V., Valderrama, J. F., González, J. B., Terneus, D. H., Stagno, R. U., Sarquis, F. J., Reyes, A. S., Miranda, F. V., Plaza, R. S., & Contreras, L. V. (2020). Sport COVID-19 orientations: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(7), 1–16. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>
- Ruíz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Peres, W. A. F., Martorell, M., Carrilho, T. R. B., Cardoso, L. de O., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., de las Hazas, M. C. L., Rodríguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo-Regla, R., ... Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during covid-19 pandemic: An observational study. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 8, pp. 1–13). <https://doi.org/10.3390/nu12082289>
- Ruiz, C. (2015). *Guía para la elaboración del proyecto de tesis*.
- Sanabria, I. Z. (2020). ANÁLISIS CAROLINA 42/2020 SERIE: FORMACIÓN VIRTUAL EDUCACIÓN VIRTUAL: OPORTUNIDAD PARA “APRENDER A APRENDER”



# ANEXOS







PERU

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación Puno

Unidad de Gestión Educativa Local Puno

Gran Unidad Escolar San Carlos



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA**  
**“GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS”**

*Fundada por el libertador Don Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar y Palacios el 07 de Agosto de 1825*

---

Un Carolino, Un Caballero

## CONSTANCIA DE EJECUCION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD ESCOLAR “SAN CARLOS” PUNO. JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL PUNO;

### CERTIFICA:

Que, el Sr. **WILLIAMS ALEXANDER HUANCA CHOQUE**, identificado con DNI N° 46709185, egresado de la Universidad Nacional del Altiplano, de la Escuela Profesional de Educación Física. Ha ejecutado el Proyecto de Investigación denominado “Actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno después de tiempo de confinamiento”

Habiendo realizado dicha investigación en el mes de mayo del presente año con los estudiantes de Primeros Grados, secciones “C”, “I”, “J”, “K” y “M”. Segundos Grados secciones “C”, “D”, “I”, “J” y “K” respectivamente.

El referido ha realizado con satisfacción, demostrando en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad y buena formación académica y vocación de servicio.

Se expide la presente a solicitud del interesado para los fines que viera por conveniente.

Puno, 18 de agosto de 2023.





Av. El Puerto N° 180  
 Teléfono: 051 - 620402 - 620401  
 E-mail: guesancarlos@gmail.com  
 Puno - Perú



## ANEXO 1: CUESTIONARIO

<b>CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
<b>Fecha:</b> .../.../20...	<b>Edad:</b> ...años
<b>Sexo:</b> F ( ) M ( )	
<p>Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender que tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tu ocupa realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tu realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en club, academia.</p> <p><b>Sus repuestas son muy importantes.</b> <b>Por favor responde cada pregunta. gracias por tu participación</b></p>	
<p>Para responder las preguntas recuerda que:</p> <p>Actividades físicas <b>VIGOROSAS</b> son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico que te hace respirar mucho más fuerte que lo normal. Las actividades físicas <b>MODERADAS</b> son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar un poco más fuerte de lo normal.</p>	
<p><b>1. ¿Realizas tu algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</b></p> <p>a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha) c) Algún tipo de ejercicio: (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas e) Ninguna</p>	<p><b>6. en los días que tu realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?</b></p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos</p>
<p><b>2. ¿Cómo acostumbras tu a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</b></p> <p>a) En ninguna actividad b) Mirando televisión c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción</p>	<p><b>7. ¿Cuántos días/semanas tu realizas actividad física vigorosa?</b></p> <p>a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>
<p><b>3. ¿realizas tu alguna actividad durante el receso (recreo escolar)?</b></p> <p>a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad</p>	<p><b>8. ¿Cuántos minutos/día tu realizas actividad física vigorosa?</b></p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos</p>
<p><b>4. En los meses de vacaciones, ¿tu realizas actividad física?</b></p> <p>a) Ninguna b) Solo a veces c) A menudo d) Siempre</p>	<p><b>9. ¿Cuántos días/semanas tu realizas actividad física moderada?</b></p> <p>a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>
<p><b>5. ¿Cuántos días por semana tu realizas actividad física?</b></p> <p>a) Ninguno b) 2 o 3 c) 4 o 5 d) Más de 5</p>	<p><b>10. ¿Cuántos minutos/día tu realizas actividad física modera?</b></p> <p>a) Menos de 10 minutos b) De 10 a 30 minutos c) De 30 a 40 minutos d) Más de 40 minutos</p>
	<p><b>11. ¿tu acostumbras ir de la casa al colegio en?</b></p> <p>a) Movilidad particular b) Transporte urbano c) A pie</p>

El instrumento que se aplicó, cuestionario de nivel de actividad física validada por expertos. (Gómez et al., 2013)



## ANEXO 2: BASE DE DATOS

CODI GO	SEX O	GRAD O	Preg. 1	Preg. 2	Preg. 3	Preg. 4	Preg. 5	Preg. 6	Preg. 7	Preg. 8	Preg. 9	Preg. 10	Preg. 11
1	2	1ro	c	c	d	b	c	c	b	b	b	c	b
2	2	1ro	c	c	d	b	b	a	a	a	a	a	c
3	2	1ro	a	b	a	b	b	c	b	b	b	b	c
4	2	1ro	c	e	a	b	b	a	a	b	a	b	a
5	2	1ro	a	a	a	b	b	c	b	b	b	b	c
6	2	1ro	d	c	d	b	c	b	c	b	c	c	a
7	2	1ro	c	d	d	b	b	c	b	b	b	c	c
8	2	1ro	c	d	d	b	c	b	c	b	b	a	b
9	2	1ro	c	d	d	b	b	b	b	b	c	b	c
10	2	1ro	c	b	a	b	d	b	b	c	c	c	a
11	2	1ro	c	a	d	b	b	a	a	a	b	b	b
12	2	1ro	c	c	d	b	b	a	a	a	b	b	b
13	2	1ro	a	d	d	b	b	a	a	a	b	a	c
14	2	1ro	c	c	d	c	b	b	b	b	a	b	b
15	2	1ro	a	d	a	c	b	c	c	b	b	c	b
16	1	1ro	a	d	a	c	b	b	b	b	b	b	b
17	1	1ro	c	e	b	c	b	d	c	c	a	b	b
18	1	1ro	c	d	d	c	b	d	b	d	c	c	b
19	1	1ro	c	d	a	c	b	d	b	c	b	b	c
20	1	1ro	c	d	d	b	b	d	b	d	c	d	c
21	1	1ro	c	d	a	b	d	b	b	b	b	b	c
22	1	1ro	c	c	d	c	b	b	b	b	b	b	c
23	1	1ro	a	a	d	c	d	d	d	d	c	d	b
24	1	1ro	a	c	a	b	a	c	c	a	c	b	c
25	1	1ro	c	e	d	c	b	b	b	b	b	b	c
26	1	1ro	c	d	d	b	b	d	b	d	c	d	c
27	1	1ro	c	d	a	b	b	c	b	b	b	b	b
28	1	1ro	d	c	a	c	a	d	c	b	b	b	a
29	1	1ro	a	e	a	c	b	b	b	b	b	b	a
30	1	1ro	a	c	a	c	b	d	b	d	c	d	a
31	1	1ro	c	c	a	b	b	c	b	c	b	b	b
32	1	1ro	c	d	a	c	c	d	c	c	b	c	c
33	1	1ro	c	e	d	c	d	d	c	d	c	b	b
34	1	1ro	a	e	a	c	c	d	c	c	b	b	b
35	1	1ro	a	a	a	b	b	a	a	a	b	b	b
36	1	1ro	a	c	a	b	b	d	c	c	b	a	b
37	1	1ro	c	d	d	b	c	c	b	c	b	b	b
38	1	1ro	c	d	d	b	b	d	b	d	b	d	a
39	1	1ro	a	d	a	c	c	c	c	b	c	b	c
40	1	1ro	a	e	d	b	b	d	b	b	b	a	b
41	1	1ro	d	d	a	b	b	c	b	b	d	a	a
42	1	1ro	c	b	d	b	b	b	b	b	b	a	b
43	1	1ro	a	d	a	c	c	b	c	b	b	a	c
44	1	1ro	c	c	a	c	c	c	b	b	b	b	b
45	1	1ro	c	d	d	c	b	b	b	b	b	b	b
46	1	1ro	d	d	b	c	b	a	b	a	b	a	c
47	1	1ro	d	b	b	b	b	a	a	a	b	a	b





48	1	1ro	a	a	a	d	d	b	d	d	d	d	c
49	1	1ro	d	d	d	c	c	d	b	b	b	b	b
50	1	1ro	d	a	d	b	b	b	a	a	b	b	c
51	1	1ro	a	e	a	d	d	d	d	d	b	d	b
52	1	1ro	a	c	a	c	b	d	b	b	b	d	b
53	1	1ro	c	e	a	b	a	d	b	d	b	b	c
54	1	1ro	c	e	d	c	c	b	b	c	c	d	c
55	1	1ro	a	a	a	c	b	c	b	c	b	c	b
56	1	1ro	c	c	d	c	b	b	c	b	c	b	b
57	1	1ro	a	e	a	d	c	d	b	b	d	c	c
58	1	1ro	c	c	a	b	b	b	b	b	c	a	c
59	1	1ro	c	c	c	b	d	a	d	a	d	a	a
60	1	1ro	c	d	d	c	c	c	b	c	c	c	b
61	1	1ro	a	e	a	d	c	d	c	d	b	c	c
62	1	1ro	a	e	a	d	c	d	c	d	d	d	c
63	1	1ro	a	e	a	d	d	d	b	d	c	d	b
64	1	1ro	c	c	d	c	c	c	d	a	d	c	b
65	1	1ro	a	d	a	c	c	d	b	c	b	c	b
66	1	1ro	c	e	a	d	b	d	b	d	c	d	b
67	1	1ro	a	e	a	d	d	d	d	d	b	c	b
68	1	1ro	a	d	a	c	b	c	c	b	c	c	c
69	1	1ro	c	d	a	c	b	d	b	d	b	d	b
70	1	1ro	a	d	a	b	b	b	b	b	b	b	b
71	1	1ro	c	a	d	c	b	a	b	d	b	a	c
72	1	1ro	c	d	a	c	c	c	b	c	b	b	a
73	1	1ro	c	d	a	c	b	d	b	c	b	d	b
74	1	1ro	c	e	c	b	b	b	b	a	c	b	c
75	1	1ro	b	c	d	b	b	d	b	b	b	a	b
76	1	1ro	c	b	a	c	b	a	b	a	a	a	c
77	1	1ro	c	b	a	b	c	b	b	a	b	b	b
78	1	1ro	a	d	d	b	c	d	c	b	c	d	a
79	1	1ro	a	c	d	d	b	d	b	d	b	d	b
80	1	1ro	c	d	d	b	b	b	b	b	c	b	b
81	1	1ro	c	d	a	c	b	d	b	b	d	d	c
82	1	1ro	a	d	d	b	b	d	b	b	c	d	b
83	1	1ro	c	c	a	b	c	c	c	b	d	b	a
84	1	1ro	a	e	a	c	b	d	b	b	b	d	b
85	1	1ro	c	c	c	b	b	b	b	b	b	b	c
86	1	1ro	a	d	a	d	d	d	b	b	b	d	c
87	1	1ro	a	e	a	b	b	d	b	b	b	b	c
88	1	1ro	c	e	a	c	d	b	d	b	b	b	b
89	1	1ro	c	c	a	b	b	b	c	b	d	a	b
90	1	1ro	c	c	a	c	c	c	a	a	c	c	b
91	1	1ro	a	e	a	c	c	d	c	d	c	d	b
92	1	1ro	a	e	a	d	d	d	c	d	d	d	b
93	1	1ro	a	e	a	d	d	d	c	d	d	d	b
94	1	1ro	e	d	d	c	c	b	c	b	b	b	a
95	1	1ro	a	e	a	d	d	d	c	c	c	a	b
96	1	1ro	a	c	d	b	b	b	a	b	b	a	b
97	1	1ro	b	c	a	b	b	b	b	a	b	b	b



98	1	1ro	a	a	d	b	d	b	a	a	a	a	b
99	1	1ro	a	e	a	c	d	d	d	b	d	d	a
100	1	1ro	c	e	a	c	b	d	a	c	c	b	b
101	1	1ro	a	e	d	d	b	d	b	c	b	c	b
102	1	1ro	a	d	a	b	b	c	b	a	b	a	b
103	1	1ro	a	d	a	c	d	d	b	b	d	d	c
104	1	1ro	c	c	d	d	d	b	b	b	d	b	c
105	1	1ro	a	b	d	b	a	a	b	a	a	a	b
106	1	1ro	c	c	b	c	a	c	c	b	c	b	c
107	1	1ro	c	d	a	c	d	d	d	d	d	b	d
108	1	1ro	a	d	d	c	a	c	b	c	b	b	b
109	1	1ro	b	b	b	c	b	d	c	d	d	c	c
110	1	1ro	a	d	d	d	c	c	c	c	c	c	c
111	1	1ro	a	d	a	d	c	d	b	b	b	c	c
112	1	1ro	a	e	b	c	b	c	b	b	c	b	c
113	1	1ro	a	e	a	b	c	c	b	a	d	d	b
114	1	1ro	c	a	a	c	b	b	b	b	b	b	b
115	2	2do	c	c	a	c	b	d	e	c	b	c	b
116	2	2do	a	e	d	b	b	d	b	d	b	b	c
117	2	2do	c	a	d	b	a	d	a	d	b	b	b
118	2	2do	c	d	a	c	b	b	b	a	c	b	b
119	2	2do	c	e	d	c	b	d	b	b	c	b	b
120	2	2do	c	d	d	b	b	a	b	a	a	b	b
121	2	2do	d	d	d	c	b	b	b	b	b	a	b
122	2	2do	c	c	d	d	c	d	b	b	b	c	a
123	2	2do	c	c	d	d	c	b	c	d	b	c	c
124	2	2do	a	e	a	c	c	d	c	c	c	d	b
125	2	2do	a	d	d	a	b	a	b	d	b	a	c
126	2	2do	a	c	d	c	b	b	d	a	d	b	c
127	2	2do	c	b	d	b	b	b	b	a	b	b	c
128	2	2do	c	e	d	c	b	b	b	b	c	b	b
129	2	2do	c	d	d	c	b	d	b	c	c	c	b
130	2	2do	a	d	b	c	d	b	d	d	c	d	b
131	2	2do	c	e	d	c	b	b	b	b	b	a	c
132	2	2do	c	e	a	a	b	d	b	b	b	c	b
133	2	2do	c	a	d	b	b	c	b	c	b	c	b
134	2	2do	c	a	d	b	b	a	a	a	b	a	a
135	1	2do	c	e	a	c	b	d	b	b	b	c	b
136	1	2do	c	d	a	c	b	c	b	a	b	b	b
137	1	2do	c	d	a	d	c	c	b	b	c	b	c
138	1	2do	c	d	a	d	c	d	b	b	c	b	c
139	1	2do	c	e	a	d	d	d	d	d	d	d	b
140	1	2do	c	e	a	b	b	c	a	a	b	b	b
141	1	2do	a	e	d	d	c	d	b	b	c	c	c
142	1	2do	c	c	c	b	b	b	a	b	a	a	c
143	1	2do	e	d	d	b	b	b	c	b	b	b	b
144	1	2do	a	c	a	b	b	b	c	b	b	b	c
145	1	2do	a	e	d	d	c	d	c	c	c	c	b
146	1	2do	a	e	a	c	c	c	c	b	b	b	b
147	1	2do	c	c	c	c	c	d	c	c	c	d	b



148	1	2do	e	e	a	c	b	d	b	b	b	b	b
149	1	2do	a	e	a	c	b	d	b	d	c	d	b
150	1	2do	a	a	d	c	b	a	b	b	c	b	b
151	1	2do	a	e	c	c	b	c	b	c	b	c	b
152	1	2do	c	e	a	c	b	d	d	b	b	d	c
153	1	2do	c	a	d	b	a	a	a	a	a	a	c
154	1	2do	c	d	b	b	b	c	a	b	b	b	a
155	1	2do	c	e	a	d	c	d	c	c	b	d	b
156	1	2do	c	d	d	c	c	c	c	c	c	c	b
157	1	2do	b	c	d	c	b	b	a	a	b	b	b
158	1	2do	c	d	d	c	c	b	b	c	a	a	c
159	1	2do	a	e	d	c	c	d	b	c	c	c	b
160	1	2do	a	e	a	b	b	d	b	b	b	a	b
161	1	2do	c	e	d	d	c	d	c	a	b	b	b
162	1	2do	c	c	a	c	b	c	b	b	b	a	b
163	1	2do	c	e	d	c	c	b	b	b	b	b	a
164	1	2do	c	d	a	b	b	b	c	c	b	b	b
165	1	2do	d	c	d	c	b	a	a	a	b	b	b
166	1	2do	d	d	d	c	b	b	b	a	c	c	b
167	1	2do	c	d	d	b	b	b	b	a	c	b	b
168	1	2do	c	e	a	c	c	d	b	c	b	c	b
169	1	2do	b	e	a	c	c	c	c	c	b	b	b
170	1	2do	d	e	a	c	b	c	b	b	b	b	b
171	1	2do	a	e	a	b	b	b	c	b	b	c	b
172	1	2do	c	b	d	b	c	c	b	a	b	b	c
173	1	2do	a	e	d	c	c	c	c	c	c	c	a
174	1	2do	c	d	a	b	b	b	a	a	b	b	c
175	1	2do	c	c	d	c	b	c	a	a	b	c	c
176	1	2do	a	d	a	b	c	b	b	c	b	b	a
177	1	2do	c	d	c	c	b	b	b	b	b	b	c
178	1	2do	a	c	c	b	b	b	b	a	b	b	c
179	1	2do	a	d	d	c	b	b	c	b	c	a	a
180	1	2do	a	d	a	c	c	c	c	a	b	b	c
181	1	2do	c	c	a	c	b	c	d	b	b	b	c
182	1	2do	c	d	d	b	b	b	b	b	b	a	b
183	1	2do	c	a	a	b	b	c	a	a	b	b	c
184	1	2do	a	c	a	c	b	b	a	a	c	d	b
185	1	2do	c	a	a	b	b	d	b	d	b	d	a
186	1	2do	c	e	a	c	d	b	d	b	b	b	c
187	1	2do	d	d	a	c	c	d	c	d	b	c	c
188	1	2do	a	c	a	b	c	b	b	b	c	b	b
189	1	2do	a	d	a	c	d	c	b	d	c	c	c
190	1	2do	a	b	a	d	b	d	b	d	b	d	b
191	1	2do	a	e	a	c	b	c	b	c	b	c	b
192	1	2do	c	d	a	b	b	b	a	a	b	b	c
193	1	2do	a	d	b	c	b	c	a	a	d	d	b
194	1	2do	a	b	a	c	b	d	b	c	b	c	b
195	1	2do	c	d	d	d	c	c	c	a	b	a	c
196	1	2do	a	e	a	d	c	d	b	d	b	c	c
197	1	2do	a	e	a	b	b	b	c	c	b	b	b



198	1	2do	c	e	d	c	b	a	a	a	b	b	b
199	1	2do	e	c	d	c	b	b	b	a	c	c	b
200	1	2do	a	e	d	b	b	b	b	a	c	b	b
201	1	2do	a	d	a	c	c	d	b	c	b	c	b
202	1	2do	a	c	a	c	c	c	c	c	b	b	b
203	1	2do	c	d	a	c	b	c	b	b	b	b	b
204	1	2do	c	d	a	b	b	b	c	b	b	c	b
205	1	2do	c	e	d	b	c	c	b	a	b	b	c
206	1	2do	c	e	d	c	c	c	c	c	c	c	a
207	1	2do	c	e	a	b	b	b	a	a	b	b	c
208	1	2do	b	e	d	c	b	c	a	a	b	c	c
209	1	2do	c	b	a	b	c	b	b	c	b	b	a
210	1	2do	a	e	c	c	b	b	b	b	b	b	c
211	1	2do	a	d	c	b	b	b	b	a	b	b	c
212	1	2do	c	c	d	c	b	b	c	b	c	a	a
213	1	2do	a	d	a	c	c	c	c	a	b	b	c
214	1	2do	b	d	a	c	b	c	d	b	b	b	c
215	1	2do	a	c	d	b	b	b	b	b	b	a	b
216	1	2do	c	d	a	b	b	c	a	a	b	b	c
217	1	2do	e	d	a	c	b	b	a	a	c	d	b
218	1	2do	a	c	a	b	b	d	b	d	b	b	a
219	1	2do	a	d	a	c	a	b	a	a	b	b	c
220	1	2do	a	a	a	c	c	d	c	d	b	c	c
221	1	2do	c	c	a	b	c	b	a	b	c	b	b
222	1	2do	c	a	a	c	d	c	b	d	c	c	c
223	1	2do	c	e	a	d	b	d	b	d	b	d	b
224	1	2do	c	d	a	c	b	c	b	c	b	c	b
225	1	2do	c	c	a	b	b	a	a	a	b	b	c
226	1	2do	b	d	b	c	b	c	a	a	d	d	b
227	1	2do	c	b	a	c	b	d	b	c	b	c	b
228	1	2do	a	e	d	d	c	c	c	a	b	a	c
229	1	2do	a	d	a	d	c	d	b	d	b	c	c
230	1	2do	c	d	d	c	b	b	a	d	c	a	b



## ANEXO 3. AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo Williams Alexander Huanca Choque,  
identificado con DNI 46709185 en mi condición de egresado de:

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

Educación Física

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

“ ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS DE PUNO DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO 2022 ”

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 04 de setiembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 4. DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Williams Alexander Huanca Choque,  
identificado con DNI 46709185 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Educación Física

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

“ ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN  
CARLOS DE PUNO DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO 2022 ”

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 04 de setiembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella