



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL DISTRITO DE CHUPA, AZÁNGARO

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JULIO GUSTAVO MAMANI TORRES

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL DISTRITO DE CHUPA, AZÁNGARO

AUTOR

JULIO GUSTAVO MAMANI TORRES

RECUENTO DE PALABRAS

18409 Words

RECUENTO DE CARACTERES

103962 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

101 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.9MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 5, 2024 12:29 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 5, 2024 12:30 PM GMT-5

● 20% de similitud general

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

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 9 palabras)



Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio
DECANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNA - PUNO



Dr. Julio Gustavo Mamani Torres
DOCENTE
UNA - PUNO

Resumen



DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico a Dios creador de todo, quien ilumina mi camino, por brindarme una vida más y seguir en este mundo con voluntad, persistencia y otorgarme la fuerza para terminar mi camino académico.

A mi amada familia, compañera de vida Sthefany, mis hijos Dahana y Harvey, por darme la felicidad entera, la motivación y la fortaleza que necesito a diario.

También lo dedico a mi madre Inés, mi padre Antonio, a mis hermanos Aníbal, Beatriz, Altibrando, Wilson, Luz, Betsabeth, Manuel, Judith y Henry por no perder la fe en mí.

De igual forma dedico a mi asesor de tesis M.Sc. Simón Eduardo Villasante Saravia, por la paciencia y el constante apoyo para hacer posible un sueño más en mi camino académico.

Julio Gustavo Maman Torres



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de Altiplano alma mater de la región de Puno por abrirme las puertas de su grandeza y hacerme su familia durante mi formación profesional. Doy las gracias también a la Facultad de Ciencias de la Educación especialmente a la Escuela Profesional de Educación Física por la formación integral y el cuidado brindado en su abrigadora infraestructura. A la plana docentes por derramar en mí sus conocimientos y experiencias vividas.

Julio Gustavo Mamani Torres



ÍNDICE GENERAL

	Pag.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	19
1.2.1. Problema general.....	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.4.1. Objetivo general.....	22
1.4.2. Objetivos específicos	22
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	23
2.1.1. Antecedentes Internacionales	23
2.1.2. Antecedentes Nacionales	26



2.1.3. Antecedentes Locales	28
2.2. MARCO TEÓRICO	29
2.2.1. Actividad Física	29
2.3. MARCO CONCEPTUAL	47
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	49
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	49
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	49
3.3.1. Enfoque	50
3.3.2. Diseño	50
3.3.3. Técnica	51
3.3.4. Prueba de confiabilidad o fiabilidad	52
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	56
3.4.1. Población:	56
3.4.2. Muestra:	57
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	59
3.6. VARIABLES	61
3.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	61
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	63
4.1.1. Resultados del objetivo específico 1	64
4.1.2. Resultados del objetivo específico 2.....	65
4.1.3. Resultados del objetivo específico 3.....	67



4.1.4. Resultados del objetivo específico 4.....	68
4.1.5. Resultados del objetivo general	70
4.2. DISCUSIÓN	71
V. CONCLUSIONES.....	76
VI. RECOMENDACIONES.....	78
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
ANEXOS.....	87

Área: Promoción de la salud

Tema: Actividad física

Fecha de sustentación: 10/01/2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1. Variación de valor mínimo y máximo del instrumento	56
Tabla 2. Rango y amplitud del instrumento	56
Tabla 3. Baremo de intervalos para el instrumento	56
Tabla 4. Tabla cruzada edad y sexo	57
Tabla 5. Población y muestra estratificada aleatoria de los estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro.....	59
Tabla 6. Operacionalización de variables	61
Tabla 7. Nivel de Dimensión, Tipo de actividad física.....	64
Tabla 8. Nivel de Dimensión, Frecuencia de actividad física.....	65
Tabla 9. Nivel de Dimensión, Duración de actividad física	67
Tabla 10. Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física.....	68
Tabla 11. Nivel de variable Actividad Física.....	70



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1. Clasificación de la obesidad.....	38
Figura 2. Nivel de Dimensión, Tipo de actividad física.....	64
Figura 3. Nivel de Dimensión, Frecuencia de actividad física.....	66
Figura 4. Nivel de Dimensión, Duración de actividad física	67
Figura 5. Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física.....	69
Figura 6. Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física.....	70



ACRÓNIMOS

AF:	Actividad Física
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud
UNICEF:	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
EF:	Educación Física
COVID-19:	Coronavirus
MINSA:	Ministerio de Salud
IMC:	Índice Masa Corporal
SARS-CoV-2:	Síndrome Respiratorio Agudo Severo
SPSS:	Programa Estadístico
F:	Femenino
M:	Masculino



RESUMEN

Esta investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo y cualitativo y tuvo como objetivo Determinar el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Con diseño no experimental-transversal y de estudio básico descriptivo. La población de análisis fue de 457 estudiantes adolescentes de 5 colegios del distrito de Chupa, Azángaro, con una muestra de 209, sexo masculino (104) y femenino (105), en edades comprendidas entre los 10 y 18 años a quienes se les aplicó el cuestionario de auto percepción de patrones de AF, con una fiabilidad de 0.71 (Alpha Cronbach). Los resultados brindaron datos estadísticos de la práctica de actividad física durante el confinamiento por Covid-19 a una altitud de 3823 msnm. Los resultados obtenidos revelaron un panorama diversificado en cuanto a las prácticas de actividad física adoptadas por los estudiantes durante el confinamiento en los cuatro niveles de tipo, frecuencia, duración e intensidad. En términos de la variable actividad física, durante el periodo de confinamiento por Covid-19, el 16.7% de los estudiantes en cuestión, presentaron un nivel bajo de actividad física. Esto sugiere que un porcentaje reducido de estudiantes no estaba involucrado en actividades físicas de forma regular, intensa y vigorosa. Ahora, el 80,4% de los estudiantes presentó un nivel de actividad física moderado. La mayoría de los estudiantes participaba en actividades físicas, aunque no alcanzaba niveles significativamente altos de intensidad, duración o frecuencia y un porcentaje de tan solo el 2.9% de los estudiantes informó poseer un nivel elevado de actividad física. En conclusión, los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes participaron en algún tipo de actividad física durante este período, lo que demuestra un nivel de compromiso con su bienestar a pesar de las limitaciones impuestas por la pandemia.

Palabras clave: Actividad física, Confinamiento, Covid-19, Pandemia, Niveles.



ABSTRACT

This research was framed in a quantitative and qualitative approach and aimed to determine the level of physical activity during the Covid-19 confinement in secondary education students in the district of Chupa, Azángaro. With a non-experimental-cross-sectional design and a basic descriptive study. The analysis population was 457 adolescent students from 5 schools in the district of Chupa, Azángaro, with a sample of 209, male (104) and female (105), aged between 10 and 18 years to whom the the self-perception of PA patterns questionnaire, with a reliability of 0.71 (Alpha Cronbach). The results provided statistical data on the practice of physical activity during the Covid-19 confinement at an altitude of 3823 meters above sea level. The results obtained revealed a diversified panorama regarding the physical activity practices adopted by students during confinement at the four levels of type, frequency, duration and intensity. In terms of the physical activity variable, during the Covid-19 confinement period, 16.7% of the students in question presented a low level of physical activity. This suggests that a small percentage of students were not involved in regular, intense and vigorous physical activities. Now, 80.4% of the students presented a moderate level of physical activity. The majority of students participated in physical activity, although it did not reach significantly high levels of intensity, duration or frequency, and only 2.9% of students reported having a high level of physical activity. In conclusion, the results indicated that the majority of students participated in some type of physical activity during this period, demonstrating a level of commitment to their well-being despite the limitations imposed by the pandemic.

Keywords: Physical activity, confinement, Covid-19, pandemic, patterns.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19, que apareció por primera vez en 2020, provocó una serie de cambios significativos en la vida cotidiana de las personas en todo el mundo. Las tácticas más efectivas y esenciales para detener la propagación del virus entre ellos fueron el aislamiento y la exclusión social. La disminución de la actividad física, particularmente entre niños y adolescentes en edad escolar, ha sido uno de los desafíos más preocupantes que ha traído este nuevo contexto en diversas facetas de la vida cotidiana.

Es por ello, que la actividad física (AF) ahora se considera la actividad más importante como estrategia efectiva para combatir el ataque de las enfermedades cardiovasculares de forma crónica (Herrera, 2022, p.11). Paradójicamente, la población con menor AF se sitúa en edad escolar, teniendo en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) y en diferentes contextos sociales y educativos, que permiten que se realice esta práctica mínima de AF. Otro factor muy importante es el mecanismo para enriquecer las clases de educación física (EF) complementando la intensidad a lo largo del tiempo con la operación de actividades extracurriculares (Herrera, 2022, p.11).

Por cuanto, esta investigación se centra en la actividad física de los estudiantes de secundaria durante la cuarentena por COVID-19. Esta población es especialmente importante porque está pasando por una etapa crucial de desarrollo físico y mental, cuando la práctica regular de actividad física puede tener un gran impacto en la salud tanto a corto como a largo plazo.



La virtualización de la educación que resultó del confinamiento aumentó el tiempo frente a la pantalla y redujo significativamente las oportunidades para la actividad física regular y estructurada. Es necesario examinar en qué medida esta situación ha afectado la salud y el bienestar de estos alumnos, dada la escasez de actividades extraescolares y deportivas que complementen el desarrollo físico y social de estos alumnos.

En ese contexto, se puede señalar que la mayor limitación para el desarrollo de la AF es el furor que actualmente se presenta en la población adolescente, debido al uso de herramientas en tecnología que conduce a una exposición masiva a la pantalla (Ozturk & Yalçin, 2021, p.25). Lo anterior conduce a una disminución del grado de socialización a través del juego desde la perspectiva de la AF y el deporte o lúdica. Estos comportamientos tienen un impacto significativo en la salud de la población escolar, donde se comenzó por declaraciones de 2020 la pandemia del virus del Covid-19 (OMS, 2020) que se llevó a cabo a un confinamiento preventivo o cuarentena obligatoria, situaciones que alteraron las actividades diarias, que se encuentran relacionadas con la AF, especialmente el desplazamiento del lugar de residencia hasta las instituciones educativas y las vacaciones escolares.

Así pues, la viabilidad del estudio está respaldada por una bibliografía de información expuesta, y de recursos necesarios para el desarrollo de la presente investigación, de gran relevancia, que alcanzó a valorar y determinar los patrones de actividad física durante el confinamiento por Covid-19 al que asisten los escolares de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Hay que hacer notar, que las acciones correctivas ayudaron a gestionar el estilo de vida sedentario y la falta de ejercicio del alumnado que fueron resultados de Pandemia COVID-19 a nivel mundial.



Resulta claro, que la investigación tiene como objetivo determinar los patrones de la práctica de actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida de las personas en todo el mundo han sufrido un cambio significativo como consecuencia de la pandemia de COVID-19, especialmente en términos de restricciones de movilidad y de actividad física regular provocadas por las medidas de confinamiento. Para los estudiantes de secundaria, que atraviesan un período de rápido desarrollo físico, emocional y cognitivo, la situación es particularmente grave en el ámbito académico.

Un estudio de 2018 sobre tendencias globales en actividad física encontró que 168 países a nivel mundial no cumplen al menos con las siguientes recomendaciones, donde se debe hacer entre 150 o 75 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, intensa o extrema una vez por semana, o una combinación de ambas. También señaló que la inactividad física está aumentando en los países desarrollados, es decir, países de altos ingresos, donde las tasas más altas se presentan en América Latina y el Caribe con un 43,7%, con América del Sur al final, con un 43% en Asia, tercero en países occidentales de altos ingresos, 42,3%, el más bajo en Oceanía con 12,3% (Cáceres, 2022, p.16).

A lo largo de los años, los niveles generales de actividad física han disminuido. Además, la situación empeoró aún más debido al impacto de la nueva infección por coronavirus. Esta enfermedad surgió a finales de 2019, específicamente en Wuhan, provincia de Hubei, China, el 30 de enero de 2020, la OMS (2021) ha declarado la enfermedad una emergencia mundial tras el alarmante aumento del número de casos, se



presentan con varios síntomas como tos, fiebre, dificultad respiratoria, posiblemente debilidad, malestar, dificultad para respirar, dolor de garganta, pérdida del gusto y/u olfato. La contención o el aislamiento como medida para evitar la propagación de la infección, donde estas medidas plantean una serie de problemas para la salud por falta de ejercicio, cierre temporal de parques, espacios públicos, gimnasio y escuela deportiva (Cáceres, 2022, p.16).

Por su parte, el Ministerio de salud (MINSA, 2021) los estudios sobre estilos de vida sedentarios muestran que este problema se presenta principalmente en un 81,6% de las mujeres fueron las abordadas, frente al 74,6% de los hombres del mismo modo, por la cual se destaca que el sedentarismo prevalece en las zonas urbanas, con una tasa del 81,6%. La comparación con las zonas rurales es del 63,9%, para la encuesta mundial de salud escolar, que indica el nivel de actividad física entre los estudiantes de secundaria en las escuelas públicas; la incidencia es muy baja, ocurriendo en el 25% de los estudiantes. También se determina que los hombres son más activos físicamente que las mujeres. Del mismo modo, el 30% informó no participar en actividades como andar en bicicleta o caminar a la escuela, otro 30% dedica más de 3 horas al día a actividades sedentarias durante un día típico (Pacco, 2023, p.14).

Asimismo, para obtener datos de referencia sobre el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes universitarios, la encuesta mundial de salud escolar del (MINSA, 2021) establece el 0,7% de los estudiantes tiene un IMC bajo, seguido de un 19,8% que tenía riesgo de obesidad o sobrepeso y el 3% tenía algún riesgo de obesidad o sobrepeso, por cuanto la obesidad es un dato preocupante para el 20% de los estudiantes encuestados indicaron cambios en el peso corporal. De igual forma, (Pacco, 2023, p.16) las conclusiones del MINSA muestran que 2 de cada 10 estudiantes de secundaria realizan actividad física al menos 5 días a la semana, y 3 de ellos presentan actividad sedentaria,



usando juegos de computadora, la televisión, aplicación de chat para chatear y hacer actividades con amigos, requiere un esfuerzo físico importante, al menos 3 horas al día.

Para mantener una buena salud, fomentar un crecimiento y desarrollo adecuados y prevenir enfermedades crónicas, la actividad física regular es imprescindible. Sin embargo, la aplicación del confinamiento ha restringido severamente el acceso a la actividad física, lo que ha provocado un aumento del sedentarismo y la inactividad física en este grupo de edad. La salud y el bienestar de estos estudiantes pueden sufrir consecuencias a largo plazo por este cambio abrupto en el estilo de vida.

El 15 de marzo de 2020, Perú declaró el estado de emergencia donde seguirá la cuarentena obligatoria, esto incluyó medidas que afectó a la sociedad, provocando suspensiones laborales, escolares y cierres de lugares de trabajo. Donde se prohibió eventos sociales de todo tipo para evitar la propagación de infecciones. Por ello, las estrategias educativas se adaptaron a las aulas virtuales, ya que contribuyó a la disminución de la actividad física y al aumento de peso; se ven obligados a quedarse en casa y sentarse frente a sus computadoras (Asencio & Hellín, 2020, p.14).

Según, (Barker, 2020, p.5) debido a las medidas de contención, la pandemia de COVID-19 alteró significativamente el comportamiento y la forma de vida de las personas en todo el mundo, particularmente en lo que respecta a la movilidad diaria y la actividad física, por cuanto los estudiantes de secundaria se encuentran entre los grupos más afectados en este sentido.

Por su parte, comprender y abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes del nivel secundaria, específicamente, mantener un nivel adecuado de actividad física durante el confinamiento de COVID-19 es el problema que surge como resultado (Cáceres, 2022, p.12). Es crucial evaluar cómo estas limitaciones afectan la participación de los



estudiantes en la actividad física, identificar los obstáculos que se interponen en el camino y buscar técnicas prácticas de promoción.

Cabe mencionar que, la OMS (2021) afirma que la práctica regular de actividad física es fundamental para preservar la salud y prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, las restricciones de movimiento implementadas para detener la propagación del virus han reducido significativamente las oportunidades para la actividad física regular, aumentando los niveles de inactividad y el comportamiento sedentario en los adolescentes (Hall-López et al., 2020, p.12). La salud y el bienestar de estos jóvenes podrían verse afectados negativamente durante mucho tiempo por este cambio abrupto en el estilo de vida.

Ahora bien, el problema radicó en cómo reconocer y abordar las dificultades que encontraron los estudiantes de secundaria del distrito de Chupa, Azángaro – Puno, para continuar realizando una cantidad adecuada de actividad física mientras estuvieron bajo las restricciones de COVID-19. Es fundamental evaluar cómo afectó el confinamiento a la actividad física en los estudiantes en cuestión, así como señalar los obstáculos a su práctica y buscar soluciones asertivas para su promoción y realización de actividades significativas que abordaron dicha situación planteada.

Ante todo, se basa en determinar los patrones de la práctica de la actividad física que actualmente tiene la población estudiantil debido a la pandemia mundial por COVID-19. Por ello, se optó realizar este estudio con los estudiantes de secundaria del distrito de Chupa, Azángaro - Puno, estimando que los alumnos no acceden a clases presenciales desde que se declaró el estado de emergencia en el Perú, el 15 de marzo del 2020, mientras estuvieron aislados, minimizando los posibles efectos negativos y fomentando comportamientos saludables de por vida.



Ante estos problemas se plantean las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el tipo de actividad física que se realiza durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro?

¿Cuál es la frecuencia de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro?

¿Cuál es la duración de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro?

¿Cuál es la intensidad de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro?



1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

A pesar de la abundante evidencia científica que demuestra los beneficios de realizar actividad física, un gran porcentaje de la población entre niños, adolescentes, jóvenes y adultos de diversas partes del mundo no cumple con los niveles mínimos recomendados para mantener un óptimo estado de salud (Cossio et al., 2019, p.73) más aún en este periodo de confinamiento por Covid-19 que venimos viviendo. Según estadísticas de la OMS (2021) el 81% de los adolescentes (84% mujeres y 78% varones) de 11 a 17 años en el mundo no alcanzan las recomendaciones diarias de actividad física moderada-vigorosa.

Por su parte, (Fernández et al., 2019, p.33) afirma que el nivel de actividad físico-deportiva extraescolar del alumnado de educación primaria y educación secundaria obligatoria es insuficiente. Asimismo, (Rodríguez-López et al., 2013, p.45) señalan que la mayoría de los estudios realizados mediante auto reporte, han concluido que los niveles de actividad física en estudiantes del sistema educacional chileno son muy bajos, desde la enseñanza general básica hasta la educación superior, especialmente en las chicas. Lo propio señala (Ramos et al., 2016, p.23) respecto a adolescentes españoles. En este contexto, esta problemática se viene reflejando como tal, afectando no solamente a la salud física, sino también a la salud mental, sobre todo en adolescentes escolares.

La adolescencia es una etapa clave en la vida del ser humano, periodo en el que se hace totalmente necesario asentar los hábitos, motivaciones y valores para su futuro (Hallal et al., 2012, p.51). En ese sentido, practicar actividad física regularmente en la edad escolar es fundamental. La práctica regular de actividad física incrementa la salud física y psicológica, el bienestar y la calidad de vida (Kalazich et al., 2020, p.47). De acuerdo con la OMS (2010), está demostrado que la actividad física practicada con



regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Por su lado, (Medina & Reverte, 2019, p.56) plantean que la actividad física y el deporte practicados con regularidad actúan como agente transformador en las instituciones educativas y sirven como herramientas para prevenir, solucionar y mediar conflictos, además de favorecer ambientes de sana convivencia escolar y el respeto por los compañeros.

Hoy en día, se estima que el 9% de mortalidad prematura por cualquier causa (equivalente a 5.3 millones de muertes por año), se podrían prevenir si la población cumpliera con las recomendaciones de AF, es decir, realizara al menos 150 minutos de AF de intensidad moderada o >75 minutos de AF de intensidad vigorosa por semana (Celis et al., 2019, p.32). Asimismo, (Córdoba et al., 2018, p.45) afirma que la práctica regular de ejercicio físico disminuye el riesgo de muerte precoz y aumenta en hasta 7 años la esperanza de vida media de la población activa.

Es por ello, que la actividad física de todo tipo tiene muchos beneficios para la salud, todo el mundo es diferente, independientemente de su sexo o edad. En cuanto a la actividad física, se refiere al desempeño atlético o deportivo, pero debe ser considerado como cualquier movimiento del cuerpo que produce un movimiento muscular voluntario. Hay varias actividades además de los deportes y el ejercicio. También se considera cómo juegan, limpian, riegan las plantas, trepan a los árboles y bailan.

Asimismo, debido a la emergencia sanitaria provocada por la infección por el nuevo coronavirus (COVID-19), especialmente a los adolescentes, donde es importante sensibilizar a la población, especialmente a los adolescentes, en general, restablecer y



optimizar la actividad física, eliminar el sedentarismo, modo que promueven estilos de vida inadecuados.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar el tipo de actividad física que se realiza durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.

Identificar la frecuencia de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.

Identificar la duración de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.

Identificar la intensidad de la actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Dentro del ámbito internacional, se tiene el estudio de Fernández-Guerrero et al. (2019) en Badajoz, España; con el objetivo de analizar la influencia de las características sociodemográficas y el contexto escolar en la práctica de actividad física de los escolares de educación primaria y de educación secundaria obligatoria (estudio de carácter transversal, descriptivo e inferencial); estudiaron a 1093 alumnos con edades comprendidas entre 11-14 años; concluyendo en que en la actualidad los alumnos en edad escolar en una ciudad de tamaño medio, como Badajoz, realizan poca actividad física extraescolar, pudiendo clasificarse en su mayoría como irregularmente activos.

Por su parte, Fraile et al. (2019) en Madrid, España; con el objetivo de analizar la relación entre disfrute con la actividad física, autoeficacia motriz, nivel de (frecuencia de práctica) actividad física realizada y rendimiento académico en Educación Física (estudio de diseño ex post facto); estudiaron a 1.452 estudiantes (49,6% varones) y el (50,4% mujeres) con edades comprendidas entre 10 y 18 años; concluyendo en que tienen mayor posibilidad de suspender la materia de Educación Física los estudiantes con bajos niveles de disfrute con la actividad física, baja autoeficacia motriz y baja práctica de actividad física.

Asimismo, Adasme et al. (2019) en Chile; con el objetivo de investigar como varían los niveles de práctica de actividad física entre los diferentes grupos



etarios en la población chilena; estudiaron a 5.412 personas mayores de 12 años; concluyendo en que la prevalencia de inactividad física por sexo y grupo etario cambió ligeramente en adolescentes y jóvenes se observó un incremento importante en adultos mientras aumentan la edad para mujeres y hombres.

Para, Mayorga et al. (2020) en Ñuñoa, Chile; con el objetivo de examinar los niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en adolescentes chilenos identificando posibles diferencias según el género; estudiaron a 156 estudiantes (69 niñas y 87 varones, edad media = $13.5 \pm .7$ años) de enseñanza básica de Chile; concluyendo en que los adolescentes chilenos no cumplen las recomendaciones de actividad física moderada-vigorosa en clases de Educación Física.

También, Romero et al. (2020) en Castilla-La Mancha, España; con el objetivo de evaluar los factores del entorno escolar y familiar de los niños y adolescentes en España que podrían estar relacionados con la práctica de actividad física extracurricular; estudiaron a 128 colegios con la participación de 10.096 alumnos; concluyendo en que es fundamental destacar la importancia de establecer hábitos de actividad física desde una edad temprana en el ámbito familiar y escolar.

No obstante, Arévalo et al. (2020) en Colombia; con el objetivo de conocer y evaluar el comportamiento de los niños y adolescentes durante el periodo de confinamiento por Covid-19 para establecer las consecuencias sobre la actividad física y el aumento de peso; estudiaron a 1139 niños y jóvenes, concluyendo en que durante el aislamiento obligatorio el 75,2% de niños no realizó los minutos recomendados por la Organización Mundial de la Salud, el



88,8% supero los 60 minutos frente a los dispositivos electrónicos y que el 44% aumento de peso.

El estudio de Hall et al. (2020) en Baja California, México; con el objetivo de comparar el nivel de actividad física antes y durante el distanciamiento social por el COVID-19 acorde a sexo, en estudiantes de secundaria; estudiaron a 174 estudiantes de secundaria con una edad media de 15.1 ± 4.2 años (86 hombres y 88 mujeres); concluyendo en que el nivel de actividad física fue mayor en estudiantes hombres que en mujeres antes y después del distanciamiento social por el COVID-19.

Según, Micklesfield et al. (2021) en South África; con el objetivo de examinar la asociación de los patrones longitudinales a través de la adolescencia en la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño, con la antropometría y la composición corporal a la edad de 18 años en las zonas urbanas de Sudáfrica; estudiaron a 3273 niños y adolescentes; concluyendo en que los patrones de actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño de los adolescentes están relacionados con la composición corporal de los adultos jóvenes en las zonas urbanas de Sudáfrica.

Según, Fernández et al. (2021) en España; con el objetivo de evaluar la práctica de actividad física de los españoles al final de la primera semana de la cuarentena en el hogar; estudiaron a 1858 españoles, 674 varones y 1184 mujeres; concluyendo en que la amplia mayoría de la población confinada estaba por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de Actividad Física Vigorosa, Actividad Física Moderada o una combinación.



Finalmente, dentro del contexto internacional, se tiene el estudio de Jiménez et al. (2021) en Rioja, España; con el objetivo de analizar el nivel de actividad física en una población adolescente, evaluando su relación con diversos indicadores de salud física y psicológica; estudiaron a 761 estudiantes con una edad promedio de $(14,51 \pm 1,63)$ años; concluyendo en que el nivel de Actividad Física fue menor en mujeres que en hombres.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Dentro del ámbito nacional, se tiene el estudio hecho por Bustamante (2017) en Lima, Perú; con el objetivo de determinar la relación del estado nutricional y la actividad física en escolares de la institución educativa Manuel Seoane Corrales, Ventanilla -Lima 2017 (estudio cuantitativo, diseño del estudio es no experimental); donde estudiaron a 92 escolares del 5to grado matriculados en el año 2017; concluyendo en que existe relación moderada negativa y significativa entre el estado nutricional de los escolares y la actividad física de la institución educativa “Manuel Seoane Corrales”- Ventanilla, Lima 2017.

Al igual que, Aguilar & Yopla (2018) en Cajamarca, Perú; con el objetivo de conocer la relación que existe entre actividad física y bienestar psicológico en los adolescentes que están cursando el cuarto grado de educación secundaria de las instituciones educativas de Cajamarca (estudio no experimental - descriptivo correlacional de tipo transversal); donde estudiaron a 217 estudiantes, de edades que oscilan entre 15 y 16 años. De los cuales 116 pertenecientes a la Institución Educativa de varones y 101 a la Institución Educativa mujeres, ambos de Cajamarca; concluyendo en que la población adolescente encuestada en cuanto al



nivel de actividad física, el 77% presenta un nivel muy bajo y el 23% un nivel bajo.

No obstante, Núñez (2018) en Trujillo, Perú; con el objetivo de diagnosticar cuáles son las barreras predominantes que impiden la ejecución de la actividad física en escolares de la I.E Josefina Gutiérrez Fernández 81019 Chocope 2018 (estudio descriptivo simple no experimental de corte transversal); estudiaron a una población de 600 alumnos de ambos sexos, entre las edades de 8 a 14 años; concluyendo en que los estudiantes participantes en el estudio registraron como principal barrera predominante “Falta de tiempo” con un 54% “muy probable”, 33% “algo probable”, 14% “algo improbable y un 0% muy poco probable, evidenciando que el 87% de estudiantes no realiza actividad física a causa de esta barrera, no obstante, el 13% no considera a ésta como una barrera.

Asimismo, Cossio et al. (2019) en Arequipa, Perú; con el objetivo de: a) Verificar la validez y confiabilidad de un cuestionario que mide el nivel de actividad física y desarrollar percentiles para clasificar los niveles de actividad física de escolares según edad y sexo (estudio descriptivo de corte transversal); estudiaron a 1,339 adolescentes (661 hombres con una edad promedio de $15,24 \pm 1,82$ años y mujeres con una edad promedio de $15,39 \pm 1,64$ años); concluyendo en que el cuestionario de actividad física utilizado en este estudio es válido y confiable, además los percentiles desarrollados son una herramienta útil para diagnosticar, clasificar y monitorizar los niveles de AF de adolescentes que viven a moderada altitud del Perú.

Según, Meza & Alejandro (2019) en Lima, Perú; con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz



en estudiantes de la Institución Educativa Privada América – Ate, 2018 (estudio cualitativo aplicativa de diseño no experimental, sin intervención); donde estudiaron 70 estudiantes de la Institución Educativa Privada América estudiantes que oscilan entre 6 a 14 años; concluyendo en que si existe relación significativa entre el nivel de actividad física y coordinación motriz en los estudiantes de la Institución Educativa Privada América – Ate, 2018.

Para, Ore (2020) en Lima, Perú; con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina – 2020 (estudio descriptivo, diseño no experimental y corte transversal); estudiaron a 52 estudiantes entre las edades de 9 a 15 años; concluyendo en que la variable hábitos alimenticios un 46.2% presentan hábitos regulares, un 36.5% presentan malos hábitos y un 17.3% presentan buenos hábitos. Y en la variable actividad física un 42.3% practican actividad moderada, un 32.7% presentan actividad física ligero y un 25% presentan actividad física intenso.

2.1.3. Antecedentes Locales

Estudio realizado por Poma (2017) en Puno, Perú; con el objetivo de determinar la influencia de los factores de actividad física y nivel socioeconómico en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la ciudad de Tacna (estudio descriptivo, analítico, correlacional transversal); estudiaron a 140 escolares de 9 a 15 años de edad; concluyendo en que el 40 % realiza una actividad sedentaria, el 38.6% realiza una actividad moderadamente activa, 17.9% son activos, 2.1% realiza una actividad muy sedentaria y finalmente 1.4% realiza una actividad muy activa.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Actividad Física

El estado actual de la pandemia mundial de SARS-CoV-2 es dotación a los alumnos, desarrollo de aulas virtuales, para ese momento se condujo a una disminución significativa de la actividad física de los estudiantes y de la población en general. Por cuanto, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético, provocando gasto energético. Se ha demostrado que la actividad física mejora la función y la calidad de vida, salud mental, cognición, aprendizaje, ansiedad, depresión y otros. La actividad física es buena para la salud, datos estadísticos concuerdan en que sobre los niveles de actividad física en todo el mundo se encontró que más de una cuarta parte de la población adulta y no alcanza los niveles de actividad recomendados en el aspecto físico; en comparación con la población adolescente de 11 a 17 años, el 81% no cumplió con los criterios de nivel de actividad física de 2016, (Jauregui, 2022, p.24).

La actividad física se define como cualquier movimiento del cuerpo, por los músculos esqueléticos cuya actividad provoca el gasto de energía. Además, también se consideran las actividades turísticas de un lugar a otro, actividades recreativas y posiblemente laborales (OMS 2022).

No obstante, OMS (2021) señala que el término actividad física se refiere a cualquier movimiento o fuerza ejercida por los músculos provoca una pérdida de energía. Donde se caracteriza por el modo de práctica, frecuencia, intensidad, duración y circunstancias. Varios expertos que cita la OMS (2021) tales como: Caspersen et al., Howley et al., y Bouchard et al. la definen como "cualquier



movimiento" que es producido por el sistema musculoesquelético y conduce al gasto de energía, en comparación al reposo.

Según, (Cáceres, 2022, p.22) manifiesta que la actividad física afecta en tener un impacto positivo en la calidad de vida de la sociedad. Este efecto se debe a la experiencia personal y sociocultural. Así considerada, la actividad física de tener diferentes finalidades como: trabajo, familia, tiempo libre, ocio, es por ello que es fundamental para la formación del ser humano.

Por su parte, (Jauregui, 2022, p.25) define a la actividad física como diseños estructurados y no estructurados. Por ejemplo, construido a través de la práctica de varios deportes, a través de un nivel supervisado de actividad física de moderada a vigorosa, como tareas del hogar, andar en bicicleta, caminar o realizar tareas rutinarias sin dirección o supervisión.

Asimismo, (Pacco, 2023, p.23) conceptualiza a la actividad física como el movimiento corporal de desgaste físico, que se tiene en cuenta que el ejercicio se realiza en casa, en el trabajo y en actividades de recreación, y el juego a veces se confunden con la actividad física y el ejercicio, por lo que cabe aclarar que esto último se refiere a una correcta configuración en cuanto a: actividad física repetitiva, planificada y ejecutada con el objetivo de mejorar o mantener aspectos de la actividad física. Otra categoría relacionada con la actividad física es como parte de aspectos cotidianos relacionados con los movimientos corporales, transporte, trabajo, descanso, entretenimiento, movimiento en el hogar.

Según, (Herrera, 2022, p.21) la actividad física se define como el ejercicio saludable que se debe hacer, motivado por el ambiente escolar e instruido por quien la educación física como medio y actividades extraescolares



complementarias, deal para que los estudiantes desarrollen hábitos saludables como la higiene y la prevención de accidentes.

En este contexto, la actividad física también es donde se realizan actividades en los espacios al aire libre, también en los escolares, como los recreos y otras actividades. También se aplica a las clases de educación física cuando se están en plena escolaridad.

2.2.1.1. Tipos de actividad física

El tipo de actividad es la forma específica en que cada persona la realiza, al contraer grandes grupos musculares, estas cualidades rítmicas y aeróbicas (por ejemplo, caminar carreteras, subir escaleras, correr o trotar, andar en motocicleta, ciclismo, baile, deportes al aire libre, trabajo y entretenimiento (Jauregui, 2022, p.23).

Las categorías de actividad física reconocidas por la OMS incluyen:

En el sistema cardiovascular o aeróbico, el cuerpo está involucrado en el sistema respiratorio transporta oxígeno a todos los tejidos, el sistema cardíaco bombea la mayor cantidad de sangre, en un óptimo desarrollo de las tareas a realizar como parte de ejercicios aeróbicos o en cardiovasculares, correr, nadar, ciclismo, baile, etc., (Jauregui, 2022, p.23).

En segundo lugar, hay actividades que aumentan la fuerza y la resistencia en el músculo; la fuerza es la eficiencia del tejido muscular en la superación con la fuerza de oposición. La resistencia es la capacidad de



sostener el estrés prolongado en determinadas actividades, tanto beneficiosas en crecer, mantener y fortalecer el tejido muscular, estas actividades que implican levantar o cargar peso en diferentes superficies, etc., (Jauregui, 2022, p.23).

También hay actividades flexibles, con propiedades conjuntas, incluida la capacidad que trabaje a través de diferentes rangos de movimiento coordinados con estructuras conectivas del cuerpo, como ligamentos, tendones y músculos; actividades relacionadas con la flexibilidad: gimnasia, ballet, contorciones, etc., (Jauregui, 2022, p.23).

Por último, están las actividades de coordinación, en la que el trabajo del sistema nervioso central y la locomotora que realiza su trabajo en conjunto como resultado a diferentes movimientos precisos, entre las actividades adicionales se encuentran el ritmo, la coordinación espacio-tiempo, la coordinación ojo-mano, etc., (Jauregui, 2022, p.23).

2.2.1.2. Beneficios de la actividad física

Practicar actividad física en diferentes etapas de la vida puede ayudar con el tratamiento, cuidar y prevenir tu organismo de una forma sencilla y saludable para evitar varias enfermedades. Una revisión de la literatura científica menciona: beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales que mejoran la calidad de vida y la salud de la longevidad (Pacco, 2023, p.24).



- **Beneficios fisiológicos.**

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, hipertensión, diabetes, sobrepeso y grasa corporal parcial, fortalece los huesos y aumenta la densidad, fortalece huesos, músculos y optimiza el rendimiento deportivo sin causar fatiga significativa. Los beneficios fisiológicos derivados de la práctica de actividad física van acompañados de efectos como: nutrición completa para lograr un equilibrio saludable y potenciar diversas funciones de los sistemas y órganos del cuerpo, (Pacco, 2023, p.25).

- **Beneficio psicológico.**

La actividad física mejora el estado de ánimo, reduce el riesgo de ansiedad, reduce el estrés, la depresión, aumenta tu autoestima y niveles de confianza mentalmente saludable. Según varios estudios, realizar actividades al menos 30 minutos de actividad física al día para optimizar tu salud mental, (Pacco, 2023, p.24).

- **Beneficios sociales.**

Los beneficios sociales de la actividad física se basan en la mejora del autocontrol y la fortaleza mental. La independencia, la integración de las personas en la sociedad, es una ventaja particular e importante para personas con discapacidad mental o física, (Pacco, 2023, p.24).

2.2.1.3. Nivel de actividad física

La OMS (2021) reconoce tres niveles de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física baja, en la cual, las clasifica de la siguiente manera (Jauregui, 2022, p.25)

- **Actividad Física Intensa.**

La actividad física extenuante es una actividad costosa que provoca energía, esfuerzo, respiración, frecuencia del ritmo cardíaco más rápido durante la actividad, hay presencia de sudor. La OMS (2021) recomienda actividad física vigorosa, promedio de al menos 60 minutos de práctica y rutinas por día. Las principales características de la actividad física extenuante son con una tasa metabólica >6 MET (gasto energético), transpiración, (Jauregui, 2022, p.27).

- **Actividad Física Moderada.**

La actividad física moderada con tres esfuerzos, cinco veces más que en reposo, sus características físicas son su ritmo cardíaco aumenta y es posible que sude, como caminar, bailar, juegos metabólicos, de sostenida de 5 a 3 MET sin sudoración compulsiva, (Jauregui, 2022, p.27).

- **Actividad Física Baja.**

La actividad física ligera o escasa no se asoció con el gasto energético, es importante porque no representa esfuerzo cardiovascular ni respiratorio. Lo mismo ocurre con el músculo esquelético (tasa metabólica $< 2,5$ METS). El tipo de actividad física ligera aumenta con pandemia SARS-CoV-19, trabajo remoto, aulas virtuales, si pasa demasiado tiempo



frente a su computadora o teléfono celular, la inactividad física, practicada desde la epidemia, tiene un gran impacto. Menos gasto de energía en la vida diaria y conciencia de otros obstáculos que prefieren alimentos que resaltan otros aspectos negativos de la vida de la población estudiantil. La OMS (2021) define la inactividad física como de corta duración, entre 30 minutos al día, menos de 3 días a la semana. Este es el límite de nuestro estilo de vida sedentario y una de las primeras fuentes de estrés, discapacidad, enfermedad y muerte, (Jauregui, 2022, p.28).

2.2.1.4. Pautas de la actividad física

Asimismo, la OMS (2021) ha establecido directrices sobre actividad física, para hacer esto en todos los países, dicho organismo lo dividió en tres grupos de edad:

- **Adolescentes (5-7 años):** La actividad física a esta edad incluye juegos, deportes, las actividades recreativas y la educación física deben proporcionarse caso por caso, en casa, en la escuela, en eventos comunitarios, recomiendo este grupo que invierta en actividad física moderada durante al menos 60 minutos al día, ser fuerte, porque hacerlo ayudará a la salud, eso es sabio hacer ejercicio aeróbico y vigoroso al menos 3 veces a la semana, (Cáceres, 2022, p.9).
- **Adultos (18-64 años):** Dentro de este grupo están las actividades recreativas, desplazamientos como andar en bicicleta o caminatas, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes, o ejercicios programados, y al igual que el grupo anterior, se debe



realizar dentro de un contexto familiar y comunitario. Se recomienda que realicen 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o en todo caso, una combinación equivalente de ambas. Si se busca mayores beneficios para la salud, se recomienda realizar 300 minutos de actividad física moderada aeróbica o 150 minutos de actividad física intensa aeróbica por semana, o también, una combinación entre ambas. Además, se recomienda fortalecer los grandes grupos musculares, dos o más veces por semanas (Cáceres, 2022, p.10).

- Mayores (65+): Este grupo tiene actividades al igual que en el grupo de adultos, depende de si la persona continúa trabajando, salvo actividades profesionales donde respetuosamente, se recomienda el tipo de ejercicio y el tiempo dedicado al mismo parámetro utilizados para la población adulta. Además, se recomienda que se hagan de 3 o más actividades para mejorar el equilibrio y prevenir caídas por semana. Todos estos tienen efectos beneficiosos sobre la salud ya que mejoran mucho los sistemas: sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema muscular, sistema nervioso, sistema esquelético y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y discapacidad cognitiva, (Cáceres, 2022, p.10).



2.2.1.5. Consecuencias y beneficios de la actividad física

Entre las consecuencias físicas, se tienen asociado con comportamientos sedentarios y debilitantes al confinamiento domiciliario: como se indica en el hogar, comienza en jugar sentado o acostado durante un tiempo considerable, el cual se conocen estilos de vida sedentarios y comportamientos que requieren poco gasto de energía, como la escuela, el trabajo remoto y las actividades recreativas (Crisóstomo et al., 2021, p.21).

A largo plazo, esto se asocia con condiciones debilitantes, incorporar cambios como pérdida de masa muscular, pérdida de la flexibilidad, la fuerza y el desarrollo de enfermedades crónicas (CNCD) obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc., una de las pandemias actuales en la descripción general. La OMS (2021) lo describe como comportamiento sedentario y de bajo nivel la ingesta de AP puede afectar negativamente a la salud, el bienestar y la calidad de vida.

- **Sedentarismo**

La definición propuesta es una forma más precisa y aceptable correspondiente para estimar el gasto energético diario total basado en el peso corporal, donde diagnosticar estilo de vida sedentario basado en porcentaje de gasto de energía, realizado en una actividad que requiere al menos cuatro transformaciones equivalentes (mets) a la energía necesaria para caminar a una velocidad rápida. El consumo total tiene en cuenta esta condición cuando se utiliza <10%). Esta última variante considera actividades del mismo costo, como porcentaje de la energía total (4 MET), pero tiempo de inactividad, (Crisóstomo et al., 2021, p.21).

- **Obesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica frecuente dentro de la sociedad, la mayoría de los países del mundo. La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un aumento de la grasa corporal, donde se presenta mayores riesgos para la salud OMS (2021). Caracterizado por un alto contenido de grasa y dependiendo del tamaño del cuerpo y la posición topográfica, se identifica los riesgos para la salud que limitan las expectativas y la calidad de vida de Adultos obesos, según la clasificación del índice de masa corporal (IMC), existe una buena correlación entre la grasa corporal y el riesgo en la salud a nivel poblacional. El dolor abdominal y las enfermedades cardiovasculares lo han hecho clínicamente aceptable, indicadores indirectos de la grasa abdominal, como las medidas de la circunferencia de la cintura al tamaño, establecer umbrales de IMC, ha sido objeto de controversia entre diversas etnias y grupos de edad (Crisóstomo et al., 2021, p.21).

Figura 1

Clasificación de la obesidad

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Nota: (OMS 2021)



Según un informe de la OMS, en 2010 había unos 43 millones de niños menores de 5 años que presentan sobrepeso u obesidad. Estos han sido considerados durante mucho tiempo un problema para los países de altos ingresos, pero ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos altos, bajo y moderado, especialmente en áreas urbanas, en países desarrollados, casi 35 millones de niños tienen sobrepeso, mientras que en otros países esta cifra crecerá hasta los 8 millones (OMS 2021).

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están asociados con más muertes que bajo peso. Actualmente el 65% de la población en el mundo vive en países donde más personas mueren por sobrepeso y obesidad, el bajo peso (estos países incluyen todos los países de altos ingresos y la mayoría de los países) personas con ingresos medios, (OMS 2021).

- **Disminución del gasto calórico durante el confinamiento en casa.**

El exceso de calorías debido al aumento de la ingesta de harina, grasa y azúcar, o la reducción de la ingesta debido a la reducción de los niveles de actividad física, pueden promover un aumento de peso rápido e indeseable con los consiguientes efectos adversos y la evidencia sobre el estado nutricional OMS (2021). Además, la alimentación inadecuada se ha descrito como un posible factor en la mala salud bucal, lo que afecta negativamente la calidad de vida de las personas, asimismo, la OMS considera la obesidad en niños y adolescentes como un problema de salud pública. En 2017, el número de obesos de 5 a 19 años en todo el mundo



aumentó casi 10 veces en comparación con los 40 años anteriores (OMS 2021).

Dentro de los beneficios físicos se tienen los siguientes:

- **Actividad física en el sistema respiratorio y el sistema inmune.**

Dentro de la actividad física moderada (3-6 MET, siglas en inglés, tarea metabólica), caminar a paso ligero, etc., al bailar y hacer actividades familiares, tendrá un impacto positivo en sus actividades familiares. El sistema inmunológico, en parte menos efectivo durante el ejercicio, como levantamiento de objetos pesados (> 20 kg), ejercicio extenuante (> 6 MET) como andar en bicicleta, un maratón, (OMS 2021).

Ahora bien, los beneficios descritos tanto en el sistema inmunológico como en el sistema respiratorio, se encuentra la reducción de la la gravedad de las infecciones (Micklesfield et al., 2021, p.73). Mejora el estado de las personas afectadas, principalmente a través de la reducción de los procesos inflamatorios (Fraile et al., 2019, p.36). Minimizar los efectos de las enfermedades cardiovasculares, como la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Se descarta la presencia de enfermedades infecciosas en estas poblaciones, la reducción del riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores y regulación de los niveles de cortisol (Poma, 2017, p.45). Por ello, reducir los niveles de estrés, controlar y mejorar la ansiedad, la actividad del sistema inmune y metabolismo en la actividad física es que sea un aliado en el fortalecimiento de sus sistemas inmunológico y respiratorios entre el público en general (Fernández et al., 2019, p.34).



La actividad física puede ser un factor en la que el educador comparte beneficios, referente a las contraindicaciones y campos de ejercicios de actividad física. Otro beneficio presente es la terapia que funciona como un medio para la parte corporal o lesión, esto es preventivo porque reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas inexistentes. El bienestar fomenta el crecimiento personal y social. Por su parte, el ejercicio mantiene y mejora directamente la función musculoesquelética, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema de metabolismo endocrino, sistema inmunológico y neurosiquiatría. La actividad física contribuye al desarrollo social y cognitivo, mejora las habilidades motoras, donde promueve la formación de hábitos en el crecimiento muscular y óseo, reduce el riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles y ayuda a controlar la función ejecutiva y del lenguaje, (Cáceres, 2022, p.10).

2.2.1.6. Características de la actividad Física

Las características de la actividad física se basan en tres tipos específicos, por un movimiento de personas que involucra a parte de un grupo deben mantenerse continuamente, su naturaleza debe ser aeróbica y rítmica, se considera características como la intensidad, la duración y la frecuencia.

- **Intensidad**

Explica que la intensidad es la cantidad de esfuerzo que requiere una actividad física y fuerza para lograrlo, esta es la variable más difícil y relevante. A este valor, se le llama intensidad a la máxima cualidad del



esfuerzo requerido al realizar una actividad física que imite la intensidad misma en condición humana. Esto conlleva a intervalos cortos con un promedio de 3 minutos a 170 latidos por minuto. Explica que incluye vitalidad, temperamento, ligereza y bajeza (Pacco, 2023, p.24).

- **Duración**

Corresponde a la duración de la actividad física, en la acumulación continua, discontinua en una sesión o proceso de al menos 10 minutos de AF cada día. La duración es el tiempo especificado para la ejecución de una actividad. Hay dos maneras para desarrollar la practica actividad física donde puede continuar durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana, la segunda forma realiza géneros intermitentes, una sesión diferente de 10 minutos con un descanso entre sesiones, de al menos de 10 minutos, el tiempo es de 11 a 29 minutos y 30 minutos o más (Pacco, 2023, p.24).

- **Frecuencia**

La frecuencia representa la fracción de tiempo en la repetición de la actividad física, con intervalos entre las veces que se realiza una actividad, se ha entendido su frecuencia en clasificarse en diaria, semanal o mensual (Pacco, 2023, p.24).

2.2.1.7. Covid-19 y la actividad física

La OMS (2021) ha declarado una pandemia mundial ante COVID-19 (debido a la nueva situación de salud pública provocada por la enfermedad en marzo). Especialmente en Perú, por primera vez el 5 de



marzo de 2020, donde se presentó casos de COVID-19 en sujetos que viajaron a Europa a esta fecha. Se han notificado 1.910.360 casos y la tendencia va en aumento. Esto aumenta el riesgo de infecciones respiratorias, entes gubernamentales y los trabajadores de la salud han dejado de hacer ejercicio y actividad física al aire libre por las siguientes razones que existe el riesgo de efectos en la salud y enfermedades infecciosas, y perderá su condición física, donde va en aumento de la inactividad física durante el confinamiento, seguida de los riesgos y problemas de salud causados por la falta de ejercicio en todos los ámbitos (Pacco, 2023, p.31).

De igual forma, lineamientos sobre distanciamiento social y obligaciones introducidos por el estado, lo que resultó en restricciones y aumento del consumo. El uso de entretenimiento digital, especialmente videojuegos por parte de adolescentes y niños. Este aumento de la tolerancia en el seno de la familia indica la existencia de las siguientes situaciones: población infantil y adolescente. Los expertos concuerdan que la transformación de los horarios, la interacción social reducida y la falta de control habitual en el confinamiento pueden ser el resultado del uso prolongado de videojuegos, televisión e Internet. Esto también representa las disparidades que han surgido en relación con el uso de las nuevas tecnologías. Porque si bien las nuevas tecnologías están facilitando el teletrabajo durante este período, su uso y abuso entre las personas también está aumentando, haciendo y exacerbando a quienes ya se enfrentan a la situación (Pacco, 2023, p.32).



Actualmente, debido a la influencia de la nueva infección por coronavirus, estos refuerzan diversas medidas preventivas como la inmovilización social forzada, el espaciamiento a favor de bajos niveles de actividad física y las conductas sedentarias, que aumentan la incidencia de las ENT y pueden empeorar los síntomas de estas. Las intervenciones para optimizar y promover los niveles de actividad física son efectivas, modificando los estilos de vida para mejorar y evitar el sedentarismo (Crisóstomo et al. 2021, p.37).

2.2.1.8. Nivel de Actividad Física en Escolares antes de la Pandemia

Según documentos difundidos por el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2021) sobre la situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú, se enfatiza los resultados del nivel de actividad en la escuela secundaria, solo el 25% de los estudiantes hacen más de 60 minutos de actividad física al día, el 15% de los estudiantes realizan actividad física moderada, un 30% no trabaja o iban en bicicleta al centro educativo y el 30 % viajaba desde la escuela, si realiza actividades sedentarias durante más de 4 horas frente a medios tecnológicos (Jauregui, 2022, p.27).

Es por ello, que muchas discapacidades son causadas por la falta de actividad física, los problemas en la vida de los adolescentes comenzaron a surgir incluso antes de la pandemia mundial provocada por el COVID-19, y continúan hasta el día de hoy. Los picos son en 2020 y 2021. Este producto de bajo nivel con el aumento de la actividad física, los menores aumentaron su índice de grasa corporal, donde crearon un efecto



de contagio del COVID-19 entre los adolescentes entre 12 a 17 años (Jauregui, 2022, p.27).

En todo el Perú, se están realizando diversos estudios sobre la situación de la enfermedad del nuevo coronavirus (COVID-19). Se han revelado resultados asombrosos en territorios nacionales e internacionales, donde muestra que el sedentarismo en la población está aumentando en los casos de adolescentes, se están convirtiendo en el abuso de tiempo. La razón por la que estos resultados son alarmantes, por lo cual, se presenta susceptible a diversas enfermedades en la infancia, por lo tanto, es un problema de salud pública (Jauregui, 2022, p.28).

2.2.1.9. Dimensiones de la actividad física

- **Tipo de actividad física**

Con respecto al tipo de AF se refiere a la resistencia cardiovascular relacionada con la función respiratoria del corazón, la capacidad del músculo para utilizar la energía producida por el metabolismo aeróbicos. Este grupo incluye fútbol, baloncesto, tenis y caminar, correr, andar en bicicleta, nadar. En cuanto a la Fuerza dentro de la AF son ejercicios de resistencia y este tipo de ejercicio te dará beneficios en mantener la masa muscular. Ascienda en una serie de 10 repeticiones y avance desde allí aumente a 2 o 3 series por semana, aumente a 15 o más lastre. La flexibilidad, este grupo incluye mantener la capacidad de moverse dentro de la gama completa de articulaciones en movimientos como estirar, un equilibrio en hacerlo durante toda la vida es importante para una relación

estable entre el eje del cuerpo y el eje gravitatorio, estos cambian con el movimiento de los músculos y las articulaciones (Cáceres, 2022, p.8-9).

- **Frecuencia de actividad física**

La frecuencia representa la fracción de tiempo en la repetición de la actividad física, con intervalos entre las veces que se realiza una actividad, se ha entendido su frecuencia en clasificarse en diaria, semanal o mensual (Pacco, 2023, p.24).

- **Duración de la actividad física**

Acumulado de forma continua e intermitente durante una sesión o curso de AF de al menos 10 minutos por día, correspondientes a la duración de la actividad física. La duración es el tiempo especificado para realizar una actividad. Hay dos formas de desarrollar el entrenamiento de actividad física. Uno es de 5 días a la semana durante al menos 30 minutos, el segundo es un entrenamiento por intervalos y el otro es de 10 minutos con al menos 10 minutos de descanso entre sesiones. 11-29 minutos y períodos de 30 minutos o más (Pacco, 2023, p.24).

- **Intensidad de la actividad física**

Explique que la intensidad es la cantidad de esfuerzo requerido para una actividad física para lograrlo, esta es la variable más difícil y adecuada. Este valor se denomina intensidad en calidad de esfuerzo máximo requerido al realizar una actividad física que imita la misma intensidad en condiciones humanas. Esto da como resultado un corto período de tiempo con un promedio de 3 minutos a 170 latidos por minuto.



Explica que esto incluye vitalidad, temperamento, ligereza y basicidad
(Pacco, 2023, p.24).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Actividad Física:** La OMS (2021) define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido y consecuentemente consumido por el músculo esquelético. Esto incluye actividades que tienen lugar en el trabajo, el ocio, los viajes, tareas domésticas y actividades de ocio.
- **Condición Física:** La OMS (2021) define la aptitud física como una actividad armoniosa e integrada, físicos, psicológicos y sociales.
- **Ejercicio Físico:** La OPS/OMS (2020) define el ejercicio, porque existe la característica de que se regula la ejecución del movimiento, estructurado, planificado, interactivo y controlado en el tiempo.
- **Sedentarismo:** Un estilo de vida sedentario se define por una menor inquietud a movimientos relacionados con el bajo consumo energético, según (OMS 2021).
- **Adolescencia:** Según, la UNICEF (2017) planea establecer criterios de edad para 2020. La adolescencia es el período intermedio entre la niñez y la edad adulta. La edad se establece en 3 etapas de 10 a 19 años.
- **Pandemia por covid-19:** La OMS define una pandemia como una "enfermedad infecciosa". Una vasta área geográfica que abarca varios continentes, se registró el primer caso de infección respiratoria aguda por el nuevo coronavirus. Reportado en Wuhan, China el 31 de diciembre de 2019 y se ha extendido por todo el país. Quien presentó el primer caso en Colombia el 6 de marzo de 2020, invocar la detención obligatoria estricta por implementar el aislamiento cautelar y medidas restrictivas; Declarar una emergencia médica para encontrar formas de prevenir la enfermedad del nuevo coronavirus (COVID-19). Como país, todos los espacios



interactivos están cerrados, la educación se ha virtualizado y sus actividades deportivas y recreativas estuvieron completamente restringidas durante varios meses (Herrera, 2022, p.22).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El proyecto de investigación se realizó en el distrito de Chupa. El distrito de Chupa es uno de los quince que conforman la provincia de Azángaro, ubicada en el departamento de Puno en el Sur del Perú. Su capital Chupa se halla a una altura de 3.823 msnm.

El centro de educación secundaria del distrito de Chupa, situado en la región de Azagaro de Puno, Perú, está rodeado por las magníficas montañas andinas, creando un entorno de excepcional belleza. La duración del estudio abarcó desde el inicio del año académico en marzo 2023, hasta su conclusión en diciembre, cuando los campos estaban bañados por el esplendor del sol, brindando a los estudiantes un entorno estimulante en el que aprender. Los jóvenes de esta institución tuvieron la oportunidad de explorar los ricos recursos culturales y naturales de su entorno a lo largo de estos meses, potenciando su experiencia educativa además de la académica.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Está vinculado al periodo escolar 2023, dentro del cual se aplicó el instrumento para medir la variable dentro de un tiempo relacionado de 2 a 3 meses.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los datos recopilados fueron de alta calidad y precisión porque el material de investigación se obtuvo de una variedad de fuentes confiables. La mayor parte de la información se adquirió de fuentes académicas y científicas, incluidos libros, revistas especializadas y publicaciones de reconocidas organizaciones en el campo de estudio.



También se encuestó y entrevistó a expertos en el campo para conocer sus puntos de vista actuales y pertinentes. Para recopilar datos secundarios se utilizaron bases de datos en línea, trabajos académicos e informes gubernamentales, todos cuidadosamente seleccionados por su aplicabilidad y confiabilidad. Este énfasis en la procedencia del material garantizó la validez y solidez de la investigación, permitiendo comprender los resultados de manera informada y precisa.

3.3.1. Enfoque

Se utilizó un enfoque cuantitativo, utilizando métodos estadísticos desde su misma perspectiva, Hernández et al. (2014). Estos instrumentos se pueden utilizar para crear fórmulas y probar hipótesis.

Según, Hernández y Torres (2018) es un estudio básico descriptivo que es prospectivo y tiene como objetivo explorar cómo la realidad afecta el área de estudio. Es responsable de producir conocimiento y teorías (p. 33).

El estudio siguió las trayectorias teóricas sugeridas, que se establecerán frente a problemas actuales.

3.3.2. Diseño

El proyecto de investigación tiene un diseño no experimental- transversal, porque no se manipuló variables y se observó el fenómeno tal como es en su contexto natural, permitiendo determinar los patrones de la práctica de actividad física durante el confinamiento por la pandemia COVID 19; en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro.



3.3.3. Técnica

La pandemia de COVID-19 tuvo un efecto en la salud mental y los hábitos de ejercicio de las personas, además de en su salud física. Se realizó un estudio mediante un método particular para conocer cómo afectó este fenómeno a los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, Puno.

Para evaluar los patrones de actividad física durante el confinamiento se optó por un diseño de investigación transversal. Para tener una idea clara de la situación, fue necesario recopilar datos en un momento determinado.

En efecto, en la muestra constituyeron estudiantes de secundaria de Chupa, Azángaro en Puno. Se aseguró que la muestra fuera representativa del alumnado local. Además, se utilizaron cuestionarios autoadministrados para recopilar datos sobre los patrones de actividad física de las personas. Estos cuestionarios preguntaban sobre el tipo de ejercicio realizado, con qué frecuencia se hacía, cuánto duraba, así como sobre cualquier obstáculo que la gente pensaba que obstaculizaba el ejercicio mientras las instituciones educativas estaban cerradas.

Asimismo, los datos recopilados, incluida la media, la desviación estándar y las frecuencias, se resumieron mediante análisis estadísticos descriptivos. Para facilitar la interpretación de los hallazgos, se utilizó un software estadístico. Por cuanto, los hallazgos demostraron que la mayoría de los estudiantes redujeron su nivel de actividad física durante el encierro debido a una variedad de restricciones, incluida la falta de acceso a instalaciones deportivas y la restricción de movimiento físico.

Hay que hacer notar, que los factores ambientales e individuales afectaron los patrones de actividad física durante el confinamiento. La investigación podría



utilizarse para crear tácticas que alienten a los estudiantes a hacer ejercicio en el futuro en situaciones como estas.

Según, Arias y Covinos (2021) se aplicó como técnica la encuesta, la cual proporciona las respuestas a la pregunta "¿Cómo hacer?" y permite el avance científico y metodológico de la investigación.

El instrumento que fue utilizado por el autor, el cuestionario, tal como lo plantea Quispe (2021) "es una herramienta de estudio que consta en determinar a través de interrogantes el desenvolvimiento de las personas de las que se ha hablado. También en una encuesta que utiliza una escala psicométrica denominada escala de tipo Likert" (p.38).

Puesto que brevemente el método utilizado en este estudio, que implicó la recolección de datos a través de cuestionarios autoadministrados, permitió recabar detalles importantes sobre los patrones de actividad física de los estudiantes de educación secundaria mientras estuvieron confinados por la pandemia de COVID-19 en Chupa, Azángaro, Puño.

En conclusión, este método ayudó a comprender las dificultades que tenían los estudiantes para llevar estilos de vida activos y puede usarse como trampolín para la creación de estrategias de promoción de la actividad física en circunstancias similares en el futuro.

3.3.4. Prueba de confiabilidad o fiabilidad

- **Validez:**

La confiabilidad y validez del instrumento utilizado para recolectar datos es uno de los elementos clave del estudio. Este estudio utilizó una herramienta



denominada “Cuestionario de Autopercepción de Patrones de Actividad Física” para recopilar datos sobre los patrones de actividad física de estudiantes de secundaria durante su confinamiento por la pandemia de COVID-19 en el distrito de Chupa, Azgaro, Puno. Se realizaron pruebas exhaustivas para determinar la validez de dicho cuestionario.

Se considera que la consistencia y estabilidad de los resultados obtenidos mediante un instrumento es su confiabilidad. En este caso, se utilizaron pruebas específicas para evaluar la validez del "Cuestionario de Autopercepción de Patrones de Actividad Física".

Por cuanto, la consistencia interna de un cuestionario se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, una métrica ampliamente utilizada. Este coeficiente evalúa la coherencia de las respuestas y la relación entre las distintas preguntas del cuestionario. Cuando el valor alfa de Cronbach es alto, las respuestas al cuestionario son más consistentes.

La estabilidad temporal del cuestionario se evaluó mediante el cuestionario en cuestión, donde fue completado por un subconjunto de participantes, con un intervalo de tiempo planificado. El grado de concordancia entre las puntuaciones se evaluó mediante un coeficiente de correlación, como el coeficiente de correlación de Pearson. El cuestionario es estable en el tiempo si el valor de correlación es alto.

Para, Ricalde y Trujillo (2021) fue comprobada a través del alfa de Cronbach y pudieron alcanzar un 0,92 lo que los llevó a afirmar que el instrumento era confiable. Utilizando el método de consistencia interna alfa de Cronbach para medir el nivel de confiabilidad de la escala, el resultado es positivo, alcanzando



un valor superior a 0,90, lo que indica que la confiabilidad de la escala es aceptable.

Asimismo, el instrumento que se tomó en cuenta fue el cuestionario de auto percepción de patrones de AF. Todo el instrumento presenta 11 preguntas, el cual permitió medir el nivel de actividad física, se utilizó la técnica de la encuesta y fue aplicada de forma tradicional a lápiz y papel (Cossio et al. 2019).

Así pues, la validación del instrumento fue efectuada por medio de la técnica de análisis factorial confirmatoria. La confiabilidad está determinada por medio de consistencia interna con una confiabilidad de 0.71 en el Alpha de Cronbach (Cossio et al. 2019).

Ahora bien, el "Cuestionario de Autopercepción de Patrones de Actividad Física" fue sometido a una evaluación de confiabilidad y los hallazgos mostraron que el instrumento es válido para evaluar los patrones de actividad física de estudiantes de secundaria para los fines del estudio. Se obtuvo un valor aceptable para el alfa de Cronbach, lo que indica que las preguntas del cuestionario tenían suficiente consistencia interna. Los resultados también demostraron una correlación significativa entre las puntuaciones obtenidas, lo que respalda la estabilidad temporal del cuestionario.

En conclusión, la confiabilidad del "Cuestionario de Autopercepción de Patrones de Actividad Física" en este estudio es fuerte, fortaleciendo la validez de los resultados obtenidos a través de este instrumento y brindando una base confiable para analizar los patrones de actividad física de los estudiantes de educación secundaria de Chupa, Azángaro, Puno, durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19.



- **Ficha técnica de Auto percepción de Patrones de AF**

Nombre:	Cuestionario de Auto percepción de Patrones de AF
Autor:	(Cossio et al. 2019).
Año de publicación:	2019
Procedencia:	Perú
Adaptación Peruana:	(Jauregui, 2022)
Tiempo de Administración:	Aproximadamente 10 a 15 minutos
Administración:	Individual o colectiva
Edad de Aplicación:	A partir de los 12 años en adelante
Descripción de la prueba:	La prueba consta de 11 ítems y cuatro factores.
Dimensiones:	Tipo, frecuencia, duración e intensidad de actividad física.
Indicadores:	Realiza actividades tales como deporte, trabajo, ejercicio físico y estudio. Días por semana que realiza actividad física. Tiempo en días / minutos ocupados para actividad física y Actividades constantes prolongadas fuertes o moderada.
Escala:	Nominal

- **Baremos:**

Tabla 1

Variación de valor mínimo y máximo del instrumento

	AF	D1	D2	D3	D4
vmin	11	3	3	2	3
vmax	44	12	12	8	12

Nota: elaboración propia.

Tabla 2

Rango y amplitud del instrumento

	AF	D1	D2	D3	D4
Rango	33	9	9	6	9
Amplitud	11	3	3	2	3

Nota: elaboración propia.

Tabla 3

Baremo de intervalos para el instrumento

	Bajo	MODERADO	ALTO
ACT Física	[11 - 22]	[22 - 33]	[33 - 44]
Tipo-D1	[3 - 6]	[6 - 9]	[10 - 12]
Frecuencia-D2	[3 - 6]	[6 - 9]	[10 - 12]
Duración-D3	[2 - 4]	[4 - 6]	[6 - 8]
Intensidad-D4	[3 - 6]	[6 - 9]	[10 - 12]

Nota: elaboración propia.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población:

Tal como la plantea, Arias & Covinos (2021) la conceptualiza como una colección interminable o finita de sujetos que comparten entre sí rasgos comunes

o similares. Con 457 estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro, y a continuación se muestra distribuida por edad y sexo.

Tabla 4

Tabla cruzada edad y sexo

	SEXO				Total		
	M		F		N	%	
	N	%	N	%			
	10	0	0,0%	1	1,0%	1	0,5%
	11	3	2,9%	2	1,9%	5	2,4%
	12	6	5,8%	11	10,5%	17	8,1%
	13	20	19,2%	24	22,9%	44	21,1%
EDAD	14	31	29,8%	17	16,2%	48	23,0%
	15	23	22,1%	23	21,9%	46	22,0%
	16	16	15,4%	20	19,0%	36	17,2%
	17	5	4,8%	6	5,7%	11	5,3%
	18	0	0,0%	1	1,0%	1	0,5%
Total		104	100,0%	105	100,0%	209	100,0%

Nota: elaboración propia.

3.4.2. Muestra:

La muestra fue probabilística, que según, Cuesta (2009) el concepto de equiprobabilidad sirve como base para las técnicas de muestreo probabilístico. Aquellas en las que cada persona tiene la misma posibilidad de ser elegida para formar parte de una muestra, por tanto, toda muestra posible de tamaño “n” tiene la misma posibilidad de ser elegida. Sólo estas técnicas de muestreo probabilístico son las más recomendables porque garantizan la representatividad de la muestra tomada.

Podemos calcular el tamaño de la muestra usando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 p q N}{e^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$



Donde:

n= Tamaño de muestra

N= Población: 457

Z= 1.96

p= 0.8

q= 0.2

E= 0.05

$$n = \frac{1,96^2 * 0,8 * 0,2 * 457}{0,05^2 (457 - 1) + 1,96^2 * 0,8 * 0,2} = \frac{106643.904}{1.754656} = 209$$

La muestra quedó constituida por 209 estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro- 2023. Se utilizó un muestreo estratificado para determinar la distribución de la población, y los miembros de cada estrato serán escogidos por asignación proporcional, según, Bolaños (2012) haciendo referencia a (Murray & Larry 2009).

En este sentido, la población estuvo conformada por 457 estudiantes de secundaria, mientras que 209 conformaron la muestra. ¿Qué tipo de muestra se requiere para cada estrato? Esto coincide con lo que afirman (Hernández et al. 2014).

El tamaño de la muestra para el estrato se calculó multiplicando una subpoblación total por esta fracción fija. En su lugar, tenemos:

Nh= Población universo

fh= coeficiente (fracción constante)

nh= muestra estratificada

Coeficiente= Muestra / población

(Nh) (fh) = nh (véase la tabla 4) como se indica a continuación:

$$\text{Ksh} = \frac{nh}{Nh} = \frac{92}{202} = fh \ 0.455445545$$

$$0.461538462$$

$$\text{Ksh} = \frac{nh}{Nh} = \frac{12}{26} = fh$$

$$\text{Ksh} = \frac{nh}{Nh} = \frac{29}{64} = fh \ 0.453125$$

$$0.465517241$$

$$\text{Ksh} = \frac{nh}{Nh} = \frac{27}{58} = fh$$

$$Ksh = \frac{nh}{Nh} = \frac{49}{107} = fh \ 0.457943925$$

Ejemplo 1: $0.455445545 \times 46 = 21$

Ver la siguiente tabla a continuación:

Tabla 5

Población y muestra estratificada aleatoria de los estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro

1 IE INA 125			2 IE José Antonio Encinas Franco			3 IE Ricardo Palma			4 IE Chucahuacas			5 IE Chocco		
gra do	pobla ción	mue stra	gra do	pobla ción	mue stra	gra do	pobla ción	mue stra	gra do	pobla ción	mue stra	gra do	pobla ción	mue stra
1°	46	21	1°	5	2	1°	11	5	1°	10	5	1°	26	12
2°	41	19	2°	4	2	2°	13	6	2°	10	5	2°	24	11
3°	36	16	3°	4	2	3°	10	5	3°	12	6	3°	18	8
4°	42	19	4°	4	2	4°	13	6	4°	13	6	4°	22	10
5°	37	17	5°	9	4	5°	17	8	5°	13	6	5°	17	8
total	202	92	total	26	12	total	64	29	total	58	27	total	107	49
Total, sumatoria de la muestra: = 209														

Nota: elaboración propia.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

¿Durante todo el periodo de confinamiento por COVID-19, los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, Puno, realizaron actividad física? El diseño estadístico de este estudio se desarrolló meticulosamente para recopilar, analizar y sacar conclusiones significativas. El propósito de este diseño es recopilar de manera precisa y representativa los datos necesarios para responder las preguntas de investigación del estudio.

Por otro lado, el diseño de investigación transversal de este estudio significa que los datos se recopilaron todos a la vez. Esto permitió tomar una visión rápida de los patrones de actividad física de los estudiantes durante el encierro en un momento



particular. Este método ofrece información pertinente sobre el tema durante ese período de tiempo en particular porque el estudio se centra en las circunstancias únicas de la pandemia.

Se seleccionó una muestra aleatoria de alumnos de secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, Puno, con el fin de asegurar la representatividad de los resultados. Esto sugiere que la probabilidad de que cada estudiante de la población fuera elegido para participar en el estudio era la misma. Para extrapolar los hallazgos a la población más amplia de estudiantes de secundaria de la región, la muestra debe ser adecuadamente representativa.

Para recopilar datos se utilizaron cuestionarios autoadministrados, concretamente el "Cuestionario de autopercepción de patrones de actividad física". Los participantes proporcionaron en el cuestionario información sobre el tipo de actividad física que realizaban, con qué frecuencia la hacían, durante cuánto tiempo la hacían y cualquier obstáculo que pudieran haber encontrado mientras estaban confinados. Esto permitió recopilar información cuantitativa sobre los patrones de actividad física entre los estudiantes.

Los datos recopilados se examinaron utilizando métodos estadísticos descriptivos como media, desviación estándar y frecuencias. Gracias a estas medidas, los datos se pudieron recopilar y presentar de forma fácil de comprender. Además, se realizaron pruebas estadísticas apropiadas para comparar subgrupos de estudiantes y evaluar la relación entre variables, si corresponde.

En conclusión, el estudio sobre patrones de actividad física durante el confinamiento tiene un fuerte diseño estadístico que pretende producir datos precisos y representativos. Esta metodología garantiza la capacidad del estudio para abordar las

preguntas de investigación y ofrecer detalles esclarecedores sobre cómo la pandemia de COVID-19 afectó los niveles de actividad física de los estudiantes de secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, Puno.

3.6. VARIABLES

Tabla 6

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo de Actividad Física	Realiza actividades tales como deporte, trabajo, ejercicio físico y estudio	1,2,3.	
	Frecuencia de Actividad Física.	Días por semana que realiza actividad física.	4,5,6	
	Duración de la Actividad Física	Tiempo en días / minutos ocupados para actividad física.	7,8,	Nominal
	Intensidad de Actividad Física	Actividades constantes prolongadas fuertes o moderada	9,10,11	

Nota: elaboración propia.

3.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Según, Hernández et al. (2010) afirma que un uso en técnicas de investigación. Utilizando el programa estadístico SPSS en su presentación más reciente, se interpretaron los resultados, con énfasis en los tipos de variables que se estudian. Para el caso específico, se realizó un análisis inferencial y descriptivo (p.27), así como el programa de



hoja de cálculo Excel, donde cada resultado se muestra en tablas y gráficos para una mejor comprensión.

De manera descriptiva Hernández et al. (2014) caracterizaron el fenómeno y propusieron descriptores únicos, donde una investigación dio una descripción de los rasgos o características.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

En este apartado profundizamos en los hallazgos de un estudio que examinó la práctica de actividad física entre estudiantes de secundaria del distrito de Chupa durante su confinamiento a consecuencia de la pandemia de Covid-19. Azángaro. Se realizó un análisis para explorar y comprender las diversas formas de actividad física que realizaban los estudiantes en este entorno excepcional.

El análisis de los datos revela patrones y tendencias importantes sobre cómo los estudiantes abordaron la práctica de actividad física a pesar de las restricciones impuestas por la pandemia. Examinaremos cada dimensión en profundidad y ofreceremos una interpretación exhaustiva de los resultados a medida que avanzamos en la presentación de los resultados. Para comprender mejor las implicaciones de los hallazgos, también forjaremos conexiones con investigaciones anteriores y teorías pertinentes.

4.1.1. Resultados del objetivo específico 1

Tabla 7

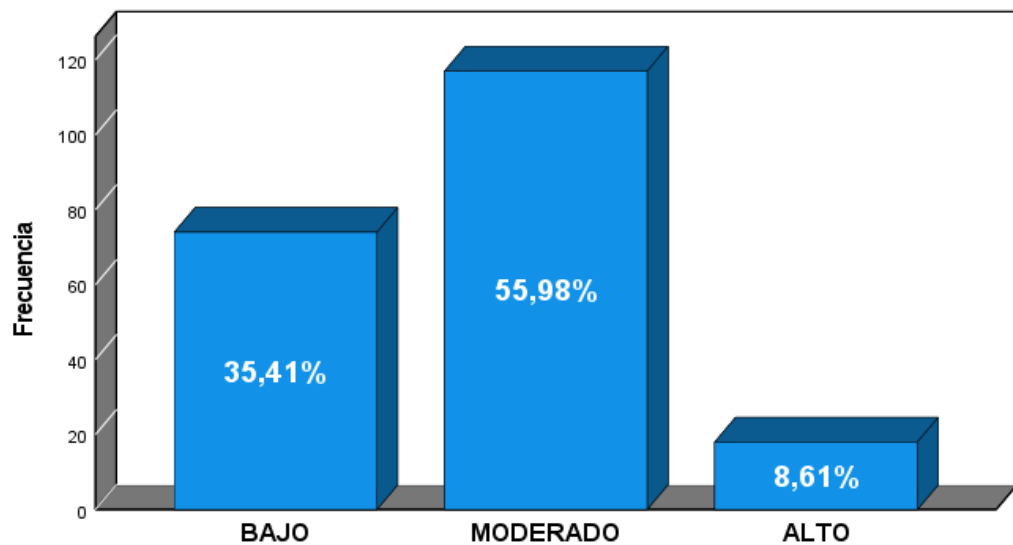
Nivel de Dimensión, Tipo de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	74	35,4	35,4	35,4
MODERADO	117	56,0	56,0	91,4
ALTO	18	8,6	8,6	100,0
Total	209	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Figura 2

Nivel de Dimensión, Tipo de actividad física



Según la tabla 6 que expone el nivel de dimensión, tipo de actividad física, haciendo referencia a su primer objetivo específico de la investigación dirigido a los estudiantes de secundaria residentes en la zona de Chupa de Azángaro durante el periodo de confinamiento por el Covid - 19. Dicha tabla muestra los datos obtenidos, ilustrando la distribución de los alumnos en función de su grado de actividad física. Según los resultados del estudio, una proporción significativa de

estudiantes, en concreto el 35,4%, presentó un nivel de dimensión de tipo de actividad física deficiente durante todo el período de confinamiento. Esto implica que un porcentaje considerable de estudiantes no participaba activamente en actividades físicas de un nivel constante o riguroso. Sin embargo, una proporción significativa de estudiantes, concretamente el 56,0 %, practicaba un grado moderado de ejercicio físico. Este hallazgo sugiere que la mayoría de los estudiantes mantuvieron una participación frecuente en ejercicio físico, ya sea de manera constante o en un nivel moderado, durante el período de confinamiento. Sólo un 8,6% de los estudiantes realiza un alto grado de ejercicio físico. Esto indica que una pequeña proporción de alumnos participó activamente en actividades físicas rigurosas o frecuentes durante todo el tiempo de confinamiento.

4.1.2. Resultados del objetivo específico 2

Tabla 8

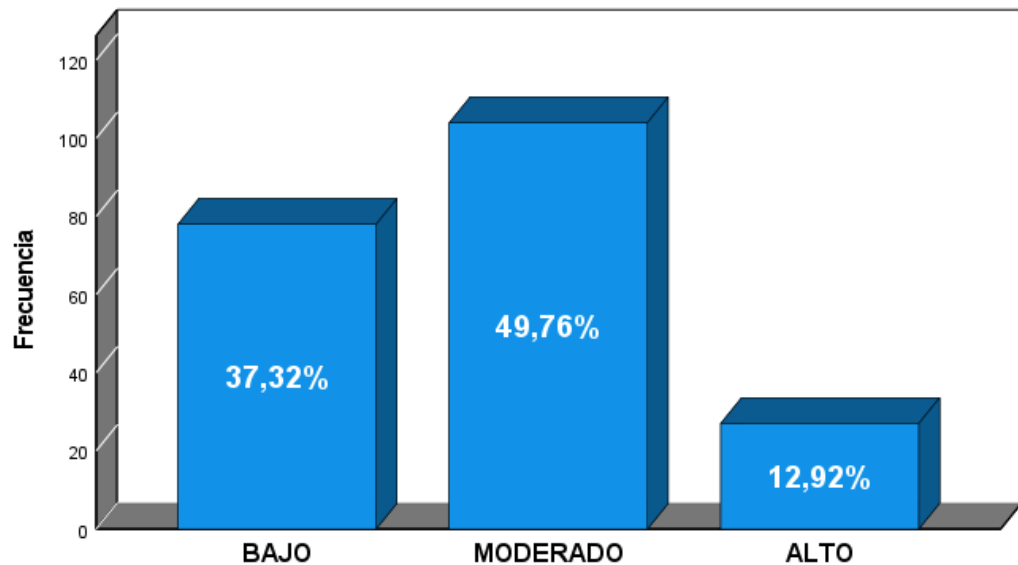
Nivel de Dimensión, Frecuencia de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	78	37,3	37,3	37,3
MODERADO	104	49,8	49,8	87,1
ALTO	27	12,9	12,9	100,0
Total	209	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Figura 3

Nivel de Dimensión, Frecuencia de actividad física



A continuación, en la tabla 7, del segundo objetivo de la investigación dispone identificar el nivel de frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, durante el periodo de confinamiento por Covid-19. Los datos recopilados se presentan en la mencionada tabla, que muestra la distribución de los estudiantes según el nivel de frecuencia de actividad física. Se puede observar que según la encuesta, el 37,3% de los estudiantes refirió tener una baja frecuencia de actividad física durante todo el periodo de confinamiento. Esto implica que existe una proporción significativa de estudiantes que no se comprometían regularmente en actividad física. Ahora bien, la prevalencia de actividad física moderada entre los estudiantes fue del 49,8%. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes estaban involucrados en actividad física, aunque no de forma intensiva o regular y, por ende, una proporción del 12,9% de los estudiantes informó una alta frecuencia de actividad física. Esto implica que un porcentaje reducido de estudiantes demostró un

compromiso constante y vigoroso con la actividad física durante el periodo de confinamiento.

4.1.3. Resultados del objetivo específico 3

Tabla 9

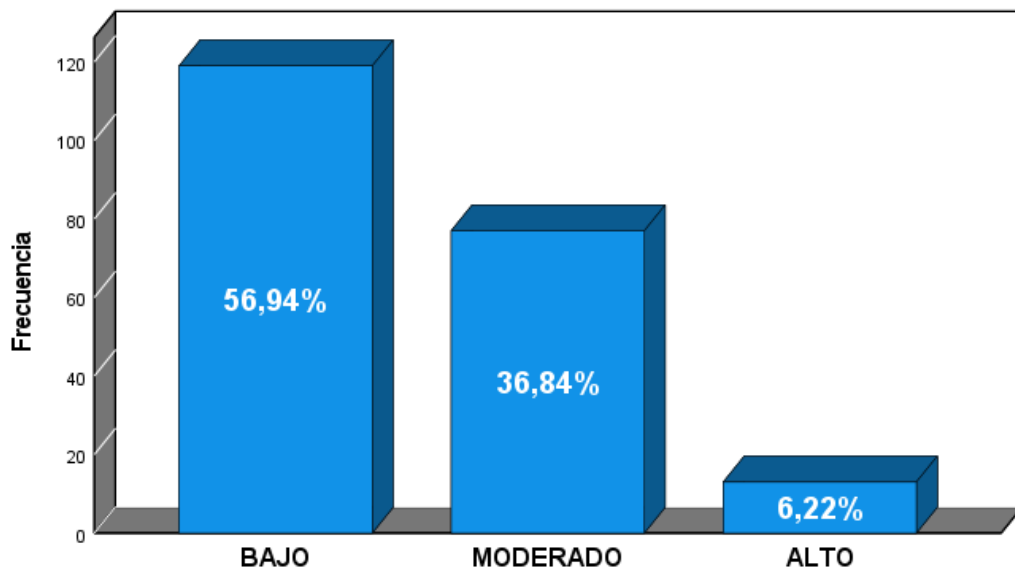
Nivel de Dimensión, Duración de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	119	56,9	56,9	56,9
MODERADO	77	36,8	36,8	93,8
ALTO	13	6,2	6,2	100,0
Válido Total	209	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Figura 4

Nivel de Dimensión, Duración de actividad física



Hay que hacer notar, que en la tabla 8 del tercer objetivo específico de la investigación tiene como propósito identificar el nivel de duración de la actividad

física realizada por los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, durante el confinamiento por Covid de19. Los datos recopilados se presentan en dicha tabla, donde según la encuesta, el 56,9% de los estudiantes refirieron una disminución de la duración de la actividad física durante todo el período de confinamiento. Esto indica que existe una proporción considerable de estudiantes que no invertía una cantidad considerable de tiempo en la práctica de actividad física. Ahora bien, la duración de la actividad física moderada fue reportada por el 36.8% de los estudiantes. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes participaba en actividades físicas, aunque no por períodos prolongados. Mientras que la duración prolongada de la actividad física fue informada únicamente por el 6.2% de los estudiantes. Esto implica que una fracción minoritaria de los estudiantes asignó una cantidad significativa de tiempo a la participación en actividades físicas durante el período de confinamiento.

4.1.4. Resultados del objetivo específico 4

Tabla 10

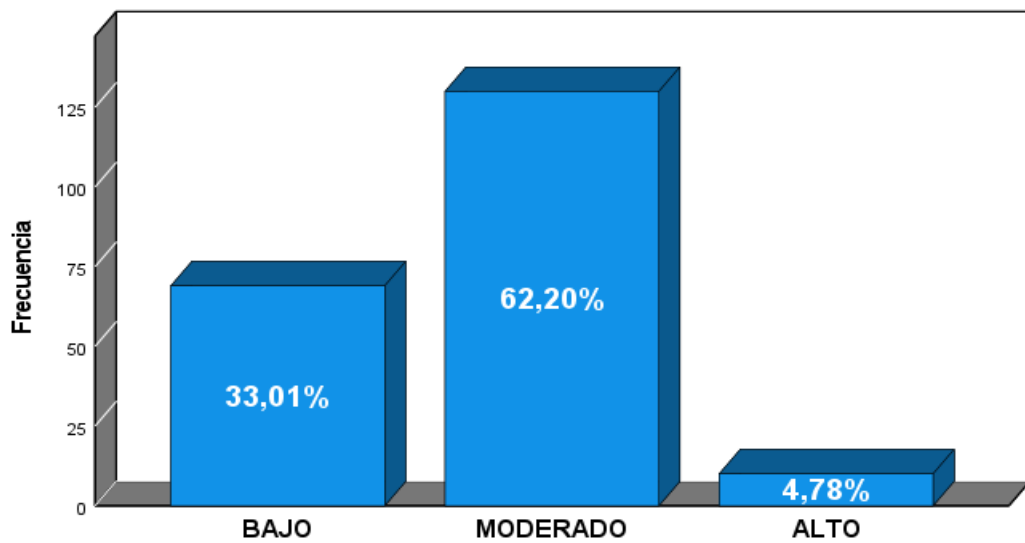
Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	69	33,0	33,0	33,0
MODERADO	130	62,2	62,2	95,2
ALTO	10	4,8	4,8	100,0
Total	209	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Figura 5

Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física



En el cuarto objetivo específico de la investigación expone identificar el nivel de intensidad de actividad física. Los datos recopilados se presentan en la Tabla 9, que muestra la distribución de los estudiantes según el nivel de intensidad de actividad física que realizan los estudiantes de secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, durante el periodo de confinamiento por Covid- 19. Según la encuesta, el 33,0% de los estudiantes refirió tener una baja intensidad de actividad física durante todo el período de confinamiento. Esto implica que existe la proporción considerable de estudiantes que no participaba en actividades físicas de alta intensidad o vigor. Asimismo, la prevalencia de actividad física moderada entre los estudiantes fue del 62.2%. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes participaba en actividades físicas, aunque no a niveles de intensidad o vigor muy altos. Mientras que únicamente el 4.8% de los estudiantes informó mantener una alta intensidad de actividad física. Esto implica que, durante el período de confinamiento, solo un pequeño porcentaje de estudiantes participó en actividades físicas de alta intensidad o vigorosas.

4.1.5. Resultados del objetivo general

Tabla 11

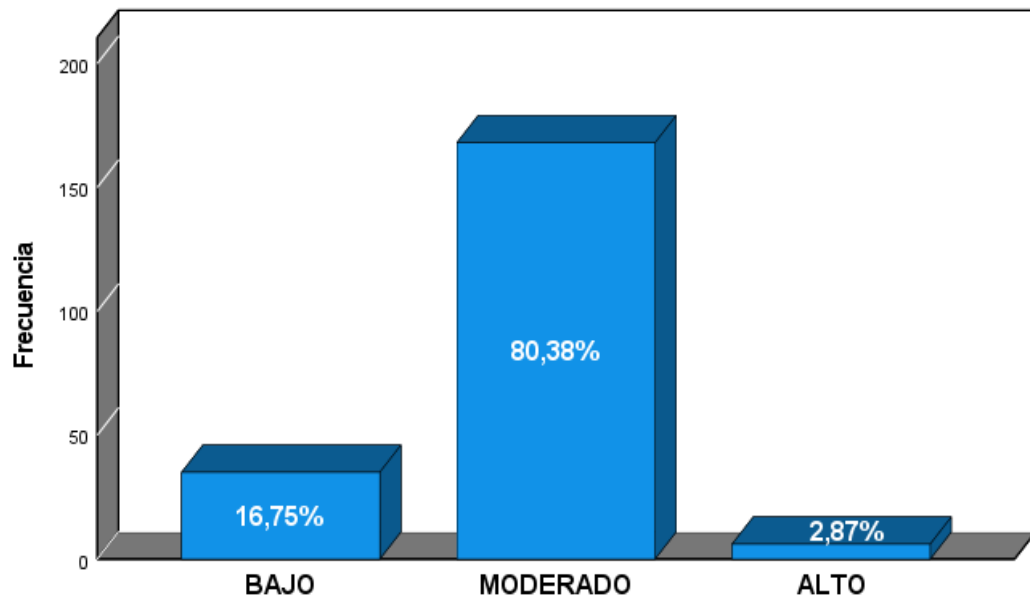
Nivel de variable Actividad Física

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	35	16,7	16,7	16,7
MODERADO	168	80,4	80,4	97,1
ALTO	6	2,9	2,9	100,0
Total	209	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Figura 6

Nivel de Dimensión, Intensidad de actividad física



En la tabla 10 donde se presenta el nivel de variable Actividad Física, siendo expuesto en el objetivo general de la investigación en conocer los niveles de práctica de actividad física entre los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, durante el período de confinamiento por el Covid-



19. Para sintetizar los hallazgos, se puede recurrir a la tabla en cuestión que exhibe la distribución de los estudiantes en función de los niveles de actividad física. Durante el periodo de confinamiento por Covid-19, el 16.7% de los estudiantes en cuestión, presentaron un nivel bajo de actividad física. Esto sugiere que un porcentaje reducido de estudiantes no estaba involucrado en actividades físicas de forma regular, intensa y vigorosa. Ahora, el 80,4% de los estudiantes presentó un nivel de actividad física moderado. La mayoría de los estudiantes participaba en actividades físicas, aunque no alcanzaba niveles significativamente altos de intensidad, duración o frecuencia y un porcentaje de tan solo el 2.9% de los estudiantes informó poseer un nivel elevado de actividad física. Esto implica que un porcentaje reducido de estudiantes demostró un compromiso constante y vigoroso con la actividad física durante el periodo de confinamiento.

4.2. DISCUSIÓN

La discusión de resultados es una parte fundamental de cualquier investigación, ya que permite interpretar los hallazgos y compararlos con investigaciones previas para establecer conexiones y extraer conclusiones. A continuación, se planteó los resultados de cada objetivo y se constataron con investigaciones previas relevantes.

A continuación, en el primer objetivo específico en identificar el nivel de la dimensión tipo de actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. En el estudio se encontraron que la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, durante el confinamiento por Covid-19, tenía un nivel moderado de actividad física (56.0%), mientras que un porcentaje significativo tenía un bajo nivel de actividad física (35.4%). Estos resultados son consistentes con investigaciones previas



que han demostrado que los estudiantes tienden a disminuir su nivel de actividad física durante situaciones de confinamiento o restricciones en la movilidad, va en contraste con lo planteado por Fraile et al. (2019).

En síntesis, esto indicó que los hallazgos del estudio se pudieron concluir que una proporción importante de estudiantes de secundaria de la zona de Chupa en Azángaro exhibieron un grado moderado de actividad física durante todo el período de confinamiento por Covid - 19. No obstante, una proporción notable tenía un menor grado de actividad física, lo que podría tener consecuencias para su salud y bienestar general. Los hallazgos antes mencionados están relacionados con lo planteado por Adasme et al. (2019) que pueden proporcionar una base para la formulación de tratamientos o programas diseñados para promover la actividad física entre este grupo demográfico de estudiantes en particular en circunstancias comparables en casos posteriores y esta en convergencia con lo estudiado por Mayorga et al. (2020).

Ahora bien, en un segundo objetivo específico, donde se plante en el estudio establecer el nivel de la dimensión frecuencia de actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Los hallazgos presentados en este apartado revelaron que la mayoría de los estudiantes tenía una frecuencia moderada de actividad física (49.8%), mientras que un porcentaje considerable tenía una baja frecuencia de actividad física (37.3%). Estos resultados se asemejan a investigaciones previas que han destacado la disminución en la frecuencia de actividad física entre los estudiantes durante el confinamiento en convergencia con lo planteado en su estudio de Hall et al. (2020).

En efecto, de acuerdo con los hallazgos de la encuesta, la mayoría de los estudiantes de nivel secundario en el distrito de Chupa, Azángaro, exhibieron una



frecuencia de actividad física moderada durante el período de confinamiento ocasionado por la pandemia de Covid-19. No obstante, se observó que un número significativo de estudiantes presentaba una frecuencia reducida de actividad física, lo cual podría sugerir la necesidad de fomentar una mayor participación en actividades físicas con el fin de mejorar su salud y bienestar, en contraste con lo señalado por los autores Micklesfield et al. (2021). Los resultados obtenidos en este estudio podrían tener un alto valor en la elaboración de programas de promoción de la actividad física que se ajusten a las necesidades particulares de este grupo de individuos, lo anterior lo respalda en la investigación Fernández et al. (2021).

Por otro lado, lo planteado en el tercer objetivo específico referente a determinar el nivel de la dimensión duración de la actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Los resultados que se presentaron mostraron que la mayoría de los estudiantes tenía una baja duración de actividad física (56.9%), lo que sugiere que no dedicaban mucho tiempo a la actividad física durante el confinamiento. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han señalado una disminución en la duración de la actividad física entre los estudiantes durante el confinamiento, en contraste por Jiménez et al. (2021).

De acuerdo con los hallazgos de la encuesta planteada anteriormente, se observó que la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, experimentaron una disminución significativa en la cantidad de actividad física durante el período de confinamiento debido a la pandemia de Covid-19, que respalda con el estudio de Poma (2017). Los resultados de esta investigación podrían servir como base para el desarrollo de estrategias destinadas a promover una mayor duración de la actividad física entre estos estudiantes, mejorando así potencialmente su



salud y bienestar en situaciones similares en el futuro, en convergencia con lo señalado por Meza & Alejandro (2019).

Simultáneamente, en el cuarto objetivo específico donde se plantea examinar el nivel de la dimensión intensidad de actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. En relación con la intensidad de la actividad física, encontramos que la mayoría de los estudiantes tenía una intensidad moderada (62.2%), mientras que un porcentaje considerable tenía una baja intensidad de actividad física (33.0%). Estos resultados concuerdan con investigaciones previas que han informado una disminución en la intensidad de la actividad física durante el confinamiento por Aguilar & Yopla (2018).

Así pues, de acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta realizada, se pudo observar que la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, durante el período de confinamiento debido a la pandemia de la Covid-19, presentaron un nivel de actividad física moderado. Mientras que una proporción significativa de individuos presentaba un nivel bajo de actividad física, esto cual podría sugerir la necesidad de fomentar la práctica de actividades físicas más intensas con el fin de mejorar su estado de salud y bienestar, lo cual va en convergencia con el estudio de Núñez (2018). Los hallazgos de esta investigación podrían ser valiosos para el diseño de programas de promoción de la actividad física que atiendan programas de promoción de la actividad a las preferencias y necesidades específicas de esta población estudiantil, en contraste por Cossio et al. (2019).

En conjunto, se observó que la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, presentaban un nivel moderado de actividad física durante el período de confinamiento debido a la pandemia de Covid-19. No obstante, se



observó que una proporción considerable de individuos presentaba un nivel reducido de actividad física, lo cual sugiere la necesidad de implementar estrategias para fomentar una mayor participación en actividades físicas, en contraste con lo planteado en su estudio por Meza & Alejandro (2019). Además, se observó que un reducido porcentaje de estudiantes exhibía un nivel significativo de actividad física, lo cual podría ser considerado un referente en la promoción de la salud y el bienestar durante períodos de confinamiento. Estos descubrimientos podrían resultar beneficiosos para la formulación de estrategias de promoción de la actividad física que se ajusten a las necesidades particulares de este grupo demográfico, así como lo expone en su estudio y que se encuentra en convergencia con la investigación por Cossio et al. (2019).

En conclusión, dichos resultados sugieren que, durante el confinamiento por la Covid-19, la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, experimentaron una reducción en su nivel, frecuencia, duración e intensidad de actividad física. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias educativas y de promoción de la salud que fomenten la actividad física en este contexto particular. Además, es esencial considerar factores adicionales, como el acceso a instalaciones deportivas y el apoyo de la familia, para abordar los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes durante situaciones de confinamiento.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se ha determinado que la mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, mantuvo un nivel moderado de la dimensión tipo en la actividad física durante el confinamiento por la Covid-19. Sin embargo, un porcentaje considerable exhibió un bajo nivel de actividad física. Estos resultados resaltan la importancia de implementar estrategias de promoción de la actividad física para fomentar hábitos más saludables en esta población.

SEGUNDA: Según, los hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes en cuestión, tenían una frecuencia moderada de actividad física durante el confinamiento. A pesar de esto, una proporción significativa de estudiantes presentaba una baja frecuencia de actividad física. Esto destaca la necesidad de fomentar la participación regular en actividades físicas entre los estudiantes para mejorar su bienestar.

TERCERA: Se encontró que la mayoría de los estudiantes del estudio no dedicaba un tiempo prolongado a la práctica de actividad física durante el confinamiento. Esto plantea interrogantes sobre la importancia de alentar a los estudiantes en cuestión, a realizar actividades físicas de mayor duración para obtener beneficios sustanciales para su salud.

CUARTA: La mayoría de los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, mantuvo una intensidad moderada en sus actividades físicas durante el confinamiento. No obstante, un número considerable de estudiantes mostró una baja intensidad de actividad física. Esto resalta la



importancia de promover actividades físicas vigorosas para maximizar los beneficios para la salud.

QUINTA: Esto indicó que los resultados expuestos, durante el confinamiento por la Covid-19, los estudiantes de educación secundaria en el distrito de Chupa, Azángaro, experimentaron una disminución en varios aspectos de su práctica de actividad física, incluyendo el nivel, la frecuencia, la duración y la intensidad. Esto subraya la necesidad de desarrollar estrategias de promoción de la actividad física adaptadas a las necesidades específicas de esta población estudiantil y de fomentar hábitos saludables en situaciones similares en el futuro.

SEXTA: Además, es fundamental seguir investigando y monitoreando los niveles de actividad física en estudiantes de educación secundaria durante situaciones excepcionales como la pandemia de la Covid-19, a fin de adaptar estrategias efectivas que aborden las necesidades específicas de esta población en constante cambio. La promoción de la actividad física sigue siendo un elemento clave para el bienestar de los estudiantes.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A partir de los hallazgos de este estudio sobre el uso de actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de secundaria del distrito de Chupa, Azángaro, se realizan varias recomendaciones que podrían mejorar la salud física y mental de los estudiantes. en circunstancias comparables. Con el fin de fomentar la participación y saludable de los estudiantes, incluso en situaciones de limitación y restricciones, las siguientes sugerencias están dirigidas a educadores, funcionarios de gobiernos locales y padres de familia.

SEGUNDA: Los educadores y las autoridades locales pueden colaborar para ofrecer una gama de opciones de actividad física adaptadas a las condiciones del confinamiento. Los estudiantes podrán elegir actividades que se adapten a sus preferencias y entorno si se fomentan actividades recreativas, deportivas y creativas.

TERCERA: Es importante crear un ambiente donde se elogie cualquier nivel de dedicación a la actividad física, teniendo en cuenta que los estudiantes pueden comenzar en diferentes momentos y participar en distintos grados. Los aumentos en la actividad diaria de cualquier tamaño pueden tener un impacto positivo en la salud.

CUARTA: Los profesores y los padres pueden colaborar para dar a los estudiantes el poder de decidir por sí mismos cuánta actividad física es apropiada para ellos. Ofrecer opciones y permitir que los estudiantes seleccionen actividades que disfruten puede aumentar su motivación y dedicación. En el caso de los padres pueden servir como buenos modelos para sus hijos



en lo que respecta al ejercicio. Además de promover la salud, realizar actividad física en familia puede profundizar las relaciones y fomentar momentos especiales.

QUINTA: Enseñar a las personas a planificar puede resultar muy beneficioso. Para aumentar la consistencia y regularidad de su participación, los estudiantes pueden aprender a programar horarios específicos para la actividad física en sus horarios diarios. Puede resultar beneficioso brindarles a los estudiantes acceso a tutoriales, videos u otros recursos en línea que puedan ayudarlos con una variedad de actividades físicas. Sin tener en cuenta las restricciones de equipamiento o espacio, esto elimina barreras y ofrece opciones.

SEXTA: En síntesis, es fundamental estar preparado para modificar las recomendaciones para adaptarlas a las necesidades y circunstancias en situaciones que cambian constantemente, como la pandemia. Las prácticas fomentadas serán seguras y efectivas si las pautas de salud pública se mantienen actualizadas y las recomendaciones se modifican en consecuencia.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adasme, G., Luarte, C., Molina, E., Yáñez-Silva, A., Garrido-Méndez, Á., Matus, C., & Petermann-Rocha, F. (2019). Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica ¿Logrará Chile y el Cono Sur reducir en un 10% los niveles de inactividad física para el año 2025? *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(3).
- Aguilar-Alvarez, J., & Yopla-Sánchez, J. L. (2018). *Actividad física y bienestar psicologico de los adolescentes escolares [Universidad Privada Antonio Guillermo Urbeolo]*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/736>
- Arévalo, H., Urina-Triana, M., & Santacruz, J. C. (2020). Impact of mandatory preventive isolation on daily physical activity and weight of children during the SARS-cov-2 pandemic. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 575-582. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Asencio, A., & Hellín, M. (2020). Niveles de actividad física en adolescentes durante el confinamiento por el covid-19. *Dialnet*, 12.
- Barker, D. M. (2020). *Fit for the frontline: a focus on fight, flight, freeze and fortitude*. *British journal of hospital medicine*.
- Bolaños Rodríguez, E. (2012). *Muestra y Muestreo*. Universidad autonoma del estado de Hidalgo escuela superior de Tizayuca. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/tizayuca/gestion_tecnologica/muestraMuestreo.pdf



- Bustamante-Villanueva, M. P. (2017). *Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla Lima- Perú*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12059>
- Caceres, R. (2022). *Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021*.
- Córdoba-García, R., Camarelles-Guillem, F., Seco, E. M., Gómez-Puente, J. M., San, J., Arango, J., Ignacio, J., Manent, R., Cantera, C. M., Del Campo- Giménez, M., & Revenga-Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *Aten Primaria*, 50(1), 29-40.
- Cossio-Bolanños, M. A., Vidal-Espinoza, R., Sullá-Torres, J., Luarte-Rocha, C., Pacheco-Carrillo, J., & Gomez-Campos, R. (2019). Validity, reliability, and percentiles of a questionnaire measuring activity levels in adolescents living at moderate altitude in Peru. *Retos*, 36(2), 441-445.
- Crisóstomo Barbara, Mardones, L., & Yáñez, P. (2021). “*Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19*”.
- Cuesta, M. (2009). Introducción al muestreo. . *Universidad de Ovideo*.
<http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>
- Fernández, J., García, T., Valero, M., & Méndez, j. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física : qué, cómo, por qué y para qué*.
- Fernández-Guerrero, M., Suárez-Ramírez, M., Feu-Molina, S., Suárez-Muñoz, Á., & Molina, S. F. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apuns. Educación Física y Eportes*, 136(2).



- Fraile-García, Tejero-González C. M., Esteban-Cornejo I., & Veiga Ó. L. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*, 2041(36), 58-63.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V, Lee, I. M., & Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(ue 9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hall-López, J. A., Ochoa-Martínez, P. Y., & Alarcon-Meza, E. I. (2020). Physical activity, according to sex, in junior high school students before and during social distancing by COVID-19. *ESPACIOS*, 41(42), 93-99. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p08>
- Hernández, Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. En *México. Mc Graw Hill* (6ta ed.). <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, S., R., C., C., F., & Baptista, L. M. (2014). Metodología de la investigación. En *6ta Edición (/ Interamericana Editores, S.A. De C.V: Vol. Vol. Obtenido de)*. McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández Sampieri, Fernandez Callado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación. En *libro. McGraw-Hill Interamericana*.



<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Herrera, E. (2022). *Actividad física escolar durante la pandemia Covid-19 en educación secundaria, cuestionario Youth Activity Profile -Spanish, Zipaquirá Cundinamarca.* .

Jauregui, M. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa - 2021.*
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

Jiménez-Boraita, R., Gargallo-Ibort, E., Dalmau-Torres, J. M., & Arriscado-Alsina, D. (2021). *Factors associated with a low level of physical activity in adolescents.*

Kalazich-Rosales, C., Valderrama-Erazo, P., Flández-Valderrama, J., Burboa- González, J., Humeres-Terneus, D., Urbina-Stagno, R., Jesam-Sarquis, F., Serrano-Reyes, A., Verdugo-Miranda, F., Smith-Plaza, R., & Valenzuela- Contreras, L. (2020). Sport COVID-19 orientations: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents. *Revista Chilena de Pediatría, 91(7)*, 75-90.
<https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>

M., T., C., M., A., M., Salas-Bravo, C., Álvarez, C., Ramírez- Campillo, R., Cristi-Montero, C., Rodríguez, F., Iturra-González, J. A., & Celis- Morales, C. (2019). Adherence to physical activity recommendations across age categories: Findings from the 2009-2010 Chilean national health survey. *Revista Chilena de Nutricion, 46(2)*, 121-128. <https://doi.org/10.4067/s0717->



- Mayorga-Vega, D., Saldías, M. P., & Viciano, J. (2020). Objectively measured physical activity levels during physical education lessons in Chilean students using accelerometry. *Retos*, 37, 123-128.
<https://doi.org/10.47197/RETOS.V37I37.69238>
- Medina, J. Á., & Reverte, M. J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar (Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence) Medina Cascales *Retos*. *Retos*, 35, 54-60.
- Meza-Angeles, J. O., & Alejandro-Condori, I. P. (2019). *Relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz en niños de primaria de la institución educativa privada América - Ate*.
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/956/ESPECIALID>
- Micklesfield, Wagner, Tshogofatso, & Shane. (2021). *Adolescents' understanding of obesity: a qualitative study from rural South Africa*.
- MINSA. (2021). Aprobación y publicación de prioridades nacionales de investigación en salud en el Perú 2015 -2021. *Revista de MINSA*, 1, 1-32.
- Murray, & Larry. (2009). Estadística. Serie Schaum- 4ta edición—Murray R. En *Spiegel.pdf: Vol. 1): Vol. 4ta edicion*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/523771/mod_resource/content/1/Estadistica%20de%20Schaum.pdf
- Núñez-González, B. J. (2018). *Barreras para la práctica de actividad física en escolares de la Institución Educativa Josefina Gutiérrez Fernández 81019*.



- OMS. (2021). *OMS-Pandemia Covid-19*. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- OMS. (2022). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/violencia-juvenil>
- OPS/OMS. (2020). *Organización Panamericana de la Salud Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. "Promover un estilo de vida para las personas mayores". En: Guía regional para la promoción de la actividad física*. <https://www.paho.org/es>
- Ore-Feria, J. B. (2020). *Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63543>
- Ozturk Eyimaya, A., & Yalçın Irmak, A. (2021). *Relationship Between Parenting Practices and Children's Screen Time During the COVID-19 Pandemic in Turkey*.
- Pacco, S. (2023). *Actividad física y el índice de masa corporal durante confinamiento por COVID-2019 en estudiantes de un colegio nacional Arequipa 2021*.
- Poma-Coronado, M. (2017). *Factores de actividad física y nivel socioeconómico que*.
- Quispe, B. (2021). *Resiliencia en una muestra de estudiantes adolescentes vulnerables del nivel secundario de un colegio nacional mixto del distrito del Callao 2019*. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología]. Universidad Autónoma de Ica.
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). *Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles / Physical Activity*



Trends in Spanish Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 16(62), 335-353.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>

Ricalde Huaman, K. X., & Trujillo Paiva, Y. (2021). *Violencia familiar y autoestima en estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria de la institución educativa San Vicente de Paul Cusco - 2021* [Universidad Autónoma De Ica Facultad De Ciencias De La Salud Programa Académico De Psicología].
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1510/1/Katherine%20Xiomara%20Ricalde%20Huaman.pdf>

Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, R., J., & Chillón, P. (2013). *Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles*. *Nutrición Hospitalaria*.

Romero-Blanco, C., Dorado-Suárez, A., Jiménez-Zazo, F., Castro-Lemus, N., & Aznar, S. (2020). School and family environment is positively associated with extracurricular physical activity practice among 8 to 16 years old school boys and girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

UNICEF. (2017). *Informe anual 2017* / UNICEF.
<https://www.unicef.org/peru/informes/informe-anual-2017>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: Actividad Física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro

-Puno.

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro? <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de la dimensión tipo en la actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro? ¿Cuál es el nivel de la dimensión frecuencia de actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro? ¿Cuál es el nivel de la dimensión duración de la actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro? ¿Cuál es el nivel de la dimensión intensidad de actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro? 	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de Actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. <p>Objetivos Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de la dimensión tipo en la actividad física que se realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Establecer el nivel de la dimensión frecuencia en la actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Determinar el nivel de la dimensión duración en la actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. Examinar el nivel de la dimensión intensidad en la actividad física que realiza durante el confinamiento por la Covid-19 en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chupa, Azángaro. 	<p>Variable 1</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Método general:</p> <p>Científico</p> <p>Tipo: Básica:</p> <p>Nivel: Descriptiva</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Población de estudio: 457 estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro.</p> <p>Muestra: Tipo: Muestreo Probabilístico. La muestra queda constituida por 209 estudiantes de 5 colegios, del distrito de Chupa, Azángaro- 2023</p> <p>Técnicas e instrumentos para la recolección de datos Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de auto percepción de patrones de AF</p>



ANEXO 2: Instrumento de investigación

Cuestionario de nivel de actividad física

Nombre(s) y Apellido(s): _____

sexo: Hombre ___ Mujer ___

Fecha de Nacimiento / /

Fecha de evaluación:

Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responda cada pregunta. Gracias por su participación. Para responder las preguntas recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

- 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 (juegos de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas.
- e) Ninguna.

2. ¿Cómo acostumbras a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

- a) En ninguna actividad.
- b) Mirando televisión.
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas.
- d) Actividades de ejercicios moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta.
- e) Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?

- a) a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet.
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas).
- c) Actividades como pintura, música, costura.
- d) Ninguna actividad.



-
4. **¿En los meses de vacaciones realizas actividad física?**
- a) Ninguna
 - b) Solo a veces
 - c) A menudo
 - d) Siempre
5. **¿Cuántos días por semana realizas actividad física?**
- a) Ninguno
 - b) 2 o 3
 - c) 4 o 5
 - d) Más de 5
6. **¿En los días que realizas actividad física, ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**
- a) Menos de 10 minutos
 - b) De 11 a 29 minutos
 - c) De 30 a 39 minutos
 - d) Más de 40 minutos
7. **¿Cuántos días/semana realizas actividad física vigorosa?**
- a) Ninguna
 - b) 2 o 3
 - c) 4 o 5
 - d) Más de 5
8. **¿Cuántos minutos/día realizas actividad física vigorosa?**
- a) Menos de 10 minutos
 - b) De 11 a 29 minutos
 - c) De 30 a 39 minutos
 - d) Más de 40 minutos
9. **¿Cuántos días/semana realizas actividad física moderada?**
- a) Ninguna
 - b) 2 o 3
 - c) 4 o 5
 - d) Más de 5
10. **¿Cuántos minutos/día realizas actividad física moderada?**
- a) Menos de 10 minutos
 - b) De 11 a 29 minutos
 - c) De 30 a 39 minutos
 - d) Más de 40 minutos



ANEXO 3: Datos estadísticos.

CODIGO	Día de Evaluación	Mes del Año	Fecha Evaluación	Evaluación									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	F	13	15/12/2021	C	B	A	D	B	A	C	B	C	B
2	F	13	15/12/2021	C	C	D	C	B	B	A	A	B	B
3	F	13	15/12/2021	C	B	D	B	C	A	A	A	B	B
4	M	14	15/12/2021	A	C	A	D	C	C	C	B	C	A
5	F	13	15/12/2021	C	C	A	B	B	D	B	B	B	B
6	M	13	15/12/2021	B	B	D	B	B	A	C	B	D	C
7	F	13	15/12/2021	A	D	A	B	B	D	B	C	B	D
8	M	13	15/12/2021	A	D	A	D	B	D	B	D	B	D
9	F	14	15/12/2021	C	C	A	B	B	A	B	A	A	A
10	F	14	15/12/2021	C	C	A	B	B	A	B	A	B	A
11	M	14	15/12/2021	A	C	A	B	C	A	C	A	C	A
12	F	15	15/12/2021	C	C	A	D	B	C	B	B	B	B
13	M	14	15/12/2021	A	D	A	B	C	B	B	B	B	B
14	F	15	15/12/2021	C	C	A	D	C	C	C	B	C	B
15	M	15	15/12/2021	D	D	A	B	B	B	B	C	D	A
16	M	14	15/12/2021	C	C	A	B	B	A	B	A	B	A
17	F	15	15/12/2021	C	D	B	C	B	A	B	A	B	A
18	M	13	15/12/2021	C	C	A	D	B	D	B	B	C	D
19	M	13	15/12/2021	B	D	B	C	B	D	B	B	D	D
20	M	13	15/12/2021	A	A	A	D	C	D	C	D	D	D
21	F	15	16/12/2021	D	A	D	A	A	A	A	A	A	A
22	F	15	16/12/2021	C	D	A	D	D	C	D	C	D	B
23	F	16	16/12/2021	A	C	A	C	B	C	B	B	B	D
24	F	16	16/12/2021	A	C	D	C	B	D	B	B	C	C
25	F	16	16/12/2021	B	B	D	B	B	B	B	B	C	B
26	M	16	16/12/2021	C	D	C	C	C	C	B	B	B	B
27	F	16	16/12/2021	C	C	A	C	C	B	C	B	C	C
28	F	15	16/12/2021	B	C	A	C	B	C	B	A	B	C
29	F	16	16/12/2021	C	C	A	C	B	B	B	A	B	B
30	M	17	16/12/2021	B	D	C	D	C	B	D	C	C	D
31	M	15	16/12/2021	A	C	C	C	B	C	B	A	B	A
32	M	16	16/12/2021	C	D	A	B	B	C	B	C	B	B
33	F	17	16/12/2021	C	D	A	B	B	C	C	C	B	B
34	M	16	16/12/2021	A	D	D	C	A	B	A	B	A	B
35	M	16	16/12/2021	A	D	D	C	A	B	A	B	A	B
36	F	16	16/12/2021	C	D	A	B	B	C	C	C	B	B
37	F	16	16/12/2021	C	B	A	B	B	C	C	C	B	B
38	F	16	16/12/2021	C	D	A	B	B	B	B	A	B	A
39	F	16	16/12/2021	B	C	A	B	B	D	B	D	B	B
40	F	16	16/12/2021	C	B	C	B	B	B	C	B	B	B
41	F	16	16/12/2021	D	D	A	B	A	D	B	C	B	D
42	F	17	16/12/2021	B	D	B	B	B	D	A	A	C	B
43	M	14	16/12/2021	B	C	C	B	B	D	D	D	D	D

25



IN	48	F	13	16/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	A	B	B
	49	F	13	16/12/2021	C	B	A	B	B	B	B	B	B	B
	50	F	14	16/12/2021	A	D	A	D	B	B	B	B	B	B
	51	F	14	16/12/2021	A	D	A	C	C	C	B	B	B	C
	52	M	14	16/12/2021	B	C	A	D	B	B	C	B	C	B
	53	M	15	16/12/2021	A	D	A	D	D	D	C	D	D	D
	54	M	14	16/12/2021	A	D	A	D	D	D	C	D	D	D
	55	F	14	16/12/2021	A	D	A	B	C	B	B	C	B	B
	56	M	15	16/12/2021	B	C	B	A	B	B	B	A	C	C
	57	M	14	16/12/2021	D	D	C	C	B	A	B	A	B	A
	58	M	14	16/12/2021	C	C	C	B	B	B	C	A	A	B
	59	M	14	16/12/2021	C	D	A	B	B	B	B	C	C	B
	60	M	14	16/12/2021	B	A	D	A	A	A	A	A	A	A
	61	M	14	16/12/2021	C	D	A	D	C	B	B	B	A	A
	62	M	15	16/12/2021	C	A	A	C	A	A	A	A	B	A
	63	F	15	16/12/2021	D	B	B	B	A	A	A	A	B	A
	64	M	16	16/12/2021	C	D	A	D	C	D	B	B	B	C
	65	M	15	16/12/2021	A	C	A	C	B	C	B	B	B	B
	66	M	16	16/12/2021	A	D	A	B	B	D	A	A	D	D
	67	F	16	16/12/2021	C	D	D	B	B	C	B	A	B	A
	68	M	16	16/12/2021	B	A	A	D	C	D	D	D	A	D
	69	M	16	16/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	B	B	B
	70	F	16	16/12/2021	C	D	A	D	C	C	C	C	C	C
	71	F	15	16/12/2021	D	D	D	B	B	A	B	A	A	A
	72	F	12	16/12/2021	B	C	A	B	B	C	B	A	A	A
	73	M	11	16/12/2021	C	B	A	B	C	B	C	A	C	A
	74	F	16	16/12/2021	A	B	A	B	B	B	B	B	C	B
	75	M	16	16/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	B	B	A
	76	M	14	16/12/2021	B	D	A	D	C	B	C	B	C	A
	77	F	14	16/12/2021	C	D	D	B	B	B	B	B	B	B
	78	F	12	16/12/2021	D	A	A	B	A	B	D	B	D	B
	79	M	14	16/12/2021	D	C	B	B	A	A	C	B	C	C
	80	M	14	16/12/2021	A	D	B	B	B	B	B	B	C	B
	81	M	15	15/12/2021	A	C	A	C	B	C	B	A	C	B
	82	F	15	15/12/2021	C	D	C	D	B	C	B	B	C	C
	83	F	15	15/12/2021	D	C	C	B	B	A	B	A	B	A
	84	F	13	15/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	C	D	B
	85	F	12	15/12/2021	A	C	B	B	B	C	B	B	C	B
	86	F	13	15/12/2021	A	B	A	B	C	B	C	B	B	B
	87	M	12	15/12/2021	B	A	D	B	B	A	B	B	B	B
	88	M	12	15/12/2021	B	B	B	B	A	C	B	A	B	B
	89	M	13	15/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	C	B	B
	90	M	13	15/12/2021	A	C	B	B	B	B	B	C	B	B
	91	F	12	15/12/2021	B	A	A	B	B	B	C	B	B	C
	92	F	12	15/12/2021	B	C	A	D	B	D	B	B	B	B

INA 125

JAE

RICARDO PALMA

CHUCAHUCAS

CHOCO

Hoja1

I.E.S. JAE	CODIGO	Sexo del estudiante	Edad del estudiante	Fecha Evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	M	14	15/12/2021	A	D	A	C	B	D	B	D	B	D
	2	M	14	15/12/2021	A	D	A	C	B	D	B	B	B	D
	3	F	14	15/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	B	B	B
	4	F	14	15/12/2021	C	C	C	B	B	D	B	D	A	D
	5	F	14	15/12/2021	C	D	A	D	C	D	C	C	B	B
	6	M	15	15/12/2021	C	D	C	B	B	A	B	A	B	A
	7	F	15	15/12/2021	B	B	B	B	B	B	B	C	B	A
	8	M	15	16/12/2021	C	D	A	C	C	B	C	B	C	B
	9	F	15	16/12/2021	A	B	B	A	B	A	B	A	A	A
	10	F	15	16/12/2021	B	D	B	B	B	C	B	C	B	D
	11	M	15	16/12/2021	D	D	B	A	A	A	A	A	A	A
12	M	15	16/12/2021	C	D	B	B	B	B	B	B	B	B	

INA 125

JAE

RICARDO PALMA

CHUCAHUCAS

CHOCO

Hoja1





I.E.S. RICARDO PALMA	CODIGO	Sexo del estudiante	Edad del estudiante	Fecha Evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	F	14	15/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	C	D	B
	2	F	13	15/12/2021	C	B	A	B	B	A	A	A	B	A
	3	M	12	15/12/2021	A	B	B	C	B	C	C	B	B	C
	4	M	13	15/12/2021	C	D	D	C	C	B	B	B	C	B
	5	M	13	15/12/2021	C	D	D	D	B	B	B	B	C	C
	6	M	13	15/12/2021	C	D	D	D	C	C	C	C	C	C
	7	F	13	15/12/2021	C	B	D	B	B	C	A	D	A	B
	8	F	12	15/12/2021	B	A	A	B	B	A	B	A	B	A
	9	F	13	15/12/2021	C	D	A	C	B	D	B	C	B	B
	10	F	13	15/12/2021	C	D	D	C	B	A	B	A	B	A
	11	M	14	16/12/2021	D	A	B	B	B	B	B	B	A	B
	12	M	11	16/12/2021	A	C	A	D	C	B	A	D	C	D
	13	M	12	16/12/2021	A	C	A	B	C	A	B	A	B	D
	14	M	16	16/12/2021	B	D	A	B	B	A	B	A	B	A
15	M	16	16/12/2021	B	A	A	B	B	A	B	A	B	A	
16	F	16	16/12/2021	A	D	A	B	B	A	B	A	B	A	
17	F	16	16/12/2021	C	D	A	B	B	A	B	A	B	A	
18	M	16	16/12/2021	C	D	A	D	B	B	C	C	C	D	
19	M	13	16/12/2021	C	C	A	B	B	B	B	B	C	B	
20	M	14	16/12/2021	C	D	A	C	B	B	C	B	B	B	
21	M	14	16/12/2021	B	D	A	B	C	C	C	C	C	B	
22	M	14	16/12/2021	C	D	D	B	B	B	A	A	B	A	
23	F	13	16/12/2021	A	A	A	B	B	D	A	D	A	A	
24	F	13	16/12/2021	C	D	A	B	B	C	A	B	A	C	
25	F	13	16/12/2021	C	A	D	B	B	D	B	C	A	A	
26	F	13	16/12/2021	C	A	D	B	B	D	B	B	A	A	
27	F	13	16/12/2021	C	C	A	B	B	D	B	B	B	B	
28	F	14	16/12/2021	D	C	A	B	B	D	B	D	C	D	
29	F	14	16/12/2021	D	C	A	B	B	D	B	D	B	D	

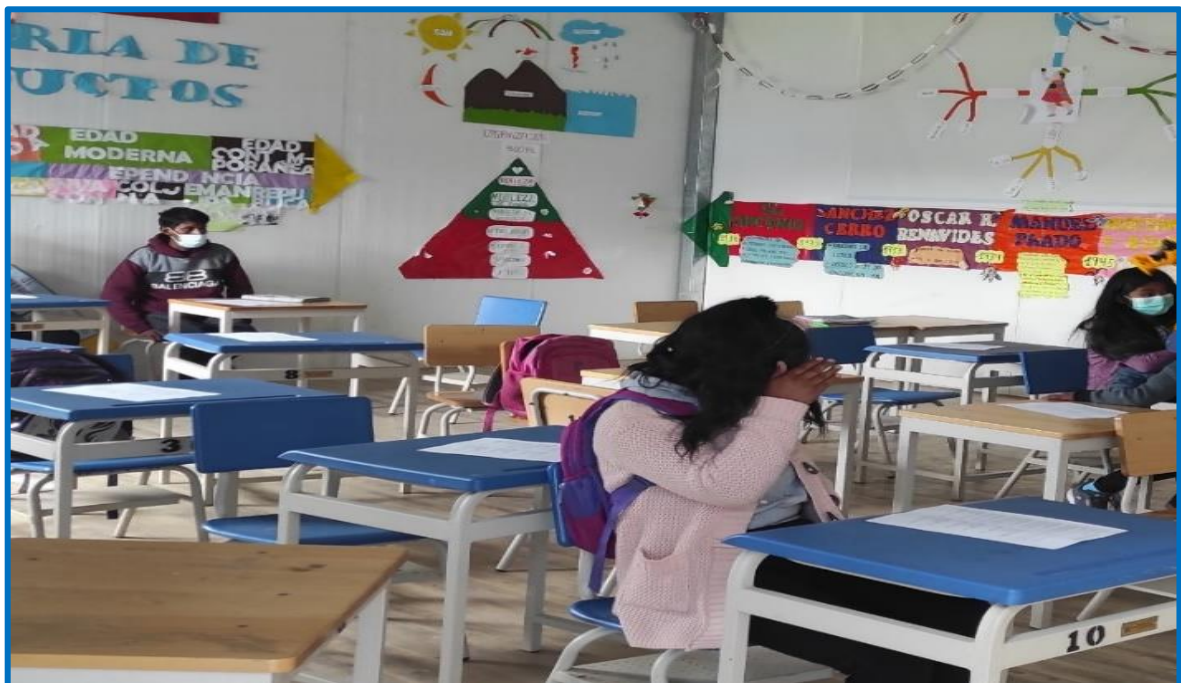
I.E.S. CHUCAHUACAS	CODIGO	Sexo del estudiante	Edad del estudiante	Fecha Evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	M	14	15/12/2021	D	A	D	B	B	A	B	A	B	A
	2	M	14	15/12/2021	A	C	A	D	C	C	B	C	B	C
	3	M	13	15/12/2021	C	D	A	C	B	C	B	A	D	B
	4	M	13	15/12/2021	C	D	A	D	C	D	B	A	B	B
	5	M	13	15/12/2021	C	D	A	C	C	C	B	C	C	C
	6	M	15	16/12/2021	C	D	A	C	B	B	C	B	B	B
	7	F	17	16/12/2021	B	C	D	B	B	B	B	B	B	B
	8	M	15	16/12/2021	D	C	A	D	B	D	A	A	B	D
	9	F	16	16/12/2021	B	D	A	B	B	B	A	B	B	A
	10	M	16	16/12/2021	D	D	A	C	B	C	C	B	B	B
	11	M	16	16/12/2021	A	D	A	C	C	C	C	B	B	B
	12	M	17	16/12/2021	A	D	A	B	A	B	C	C	C	C
	13	M	15	16/12/2021	A	D	A	D	C	D	C	D	D	B
	14	M	15	16/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	A	C	C
15	F	15	16/12/2021	C	D	A	B	B	C	B	B	B	B	
16	M	15	16/12/2021	A	D	A	D	B	D	D	D	D	D	
17	F	16	16/12/2021	A	A	A	D	B	E	C	D	C	C	
18	F	16	16/12/2021	C	C	A	C	C	B	C	A	C	B	
19	F	15	16/12/2021	A	D	A	C	C	D	C	D	C	D	
20	M	15	16/12/2021	A	A	A	C	B	B	B	C	C	D	
21	F	15	16/12/2021	D	C	C	B	D	A	D	A	D	A	
22	F	15	16/12/2021	D	B	C	B	B	A	A	A	B	B	
23	F	15	16/12/2021	C	C	C	C	B	D	B	D	B	D	
24	F	15	16/12/2021	D	D	A	C	B	C	C	C	C	C	
25	F	15	16/12/2021	C	B	D	B	B	A	A	A	B	B	
26	M	15	16/12/2021	C	D	A	D	B	C	C	A	B	B	
27	M	15	16/12/2021	A	D	C	B	B	B	B	B	C	B	



I.E.S. CHOCCO	CODIGO	Sexo del estudiante	Edad del estudiante	Fecha Evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	F	17	15/12/2021	A	D	A	A	A	A	D	A	A	B
	2	M	14	15/12/2021	A	D	A	B	B	D	B	C	B	D
	3	F	15	15/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	B	C	B
	4	F	14	15/12/2021	C	D	A	D	A	B	C	B	B	C
	5	F	14	15/12/2021	C	D	A	D	A	B	C	B	B	C
	6	F	16	15/12/2021	C	D	A	D	A	B	C	B	B	C
	7	F	12	15/12/2021	C	D	A	B	B	D	B	C	B	C
	8	F	11	15/12/2021	C	D	A	B	B	C	B	C	B	C
	9	F	11	15/12/2021	A	D	A	B	B	C	A	C	C	C
	10	M	15	16/12/2021	A	D	A	D	C	D	B	B	C	B
	11	M	16	16/12/2021	C	C	A	D	C	C	A	B	B	B
	12	F	17	16/12/2021	C	D	A	C	B	C	B	C	B	C
	13	F	17	16/12/2021	C	C	A	B	B	A	B	A	B	A
	14	M	17	16/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	B	C	C
	15	M	17	16/12/2021	C	C	A	D	B	C	A	A	A	A
	16	M	17	16/12/2021	C	B	D	B	D	D	A	D	A	D
	17	F	15	16/12/2021	C	A	C	C	B	B	B	B	B	B
	18	M	15	16/12/2021	A	D	A	C	B	B	B	B	C	C
	19	F	15	16/12/2021	B	D	A	C	B	B	C	B	A	A
	20	F	16	16/12/2021	C	D	D	B	B	A	A	A	B	A
	21	M	16	16/12/2021	C	C	A	D	B	C	C	C	C	C
	22	M	15	16/12/2021	C	D	A	B	B	D	B	B	B	D
	23	M	11	16/12/2021	A	C	A	C	B	B	B	A	B	A
	24	F	10	16/12/2021	C	C	A	B	B	A	B	B	C	B
	25	M	14	16/12/2021	A	C	A	B	C	A	C	A	C	A
	26	M	14	16/12/2021	D	D	A	D	D	D	C	D	D	D
	27	M	14	16/12/2021	B	D	A	D	C	B	C	A	C	A
	28	F	14	16/12/2021	B	C	D	C	B	C	D	B	B	C
	29	F	14	16/12/2021	C	D	A	C	C	D	B	D	B	B
	30	F	13	16/12/2021	C	B	A	B	B	B	B	B	B	B
	31	F	13	16/12/2021	C	D	A	D	B	C	D	C	C	C
32	M	13	16/12/2021	A	D	A	B	B	B	B	A	B	C	
33	M	13	16/12/2021	C	B	C	C		B	B	A	C	C	
34	M	13	16/12/2021	B	B	B	B	A	D	B	C	B	B	
35	M	13	16/12/2021	B	C	C	B	B	D	B	B	C	B	
36	F	12	16/12/2021	C	D	B	B	C	C	C	C	C	C	
37	F	12	16/12/2021	C	B	B	C	B	D	B	C	B	B	
38	F	13	16/12/2021	B	C	C	B	B	B	B	C	B	B	
39	F	12	16/12/2021	D	C	D	A	B	D	B	B	B	B	
40	M	13	16/12/2021	B	B	C	C	B	D	B	B	B	B	
41	F	13	16/12/2021	B	C	A	B	B	D	C	B	B	B	
42	M	13	16/12/2021	A	C	A	C	B	D	B	B	B	C	
43	M	12	16/12/2021	C	C	A	B	C	D	B	B	B	B	
44	F	13	16/12/2021	C	B	A	B	B	D	B	B	B	B	
45	M	14	16/12/2021	C	C	B	B	B	D	B	C	B	C	
46	M	12	16/12/2021	C	B	B	B	C	D	B	C	C	B	
47	F	13	16/12/2021	C	C	A	B	B	C	C	C	B	B	
48	M	13	16/12/2021	C	B	B	C	B	D	B	B	B	B	
49	M	12	16/12/2021	B	A	A	B	B	B	B	B	B	A	

ANEXO 4: Evidencias fotográficas.

Los estudiantes de educación secundaria del distrito de chupa, Azángaro desarrollando el cuestionario de nivel de actividad física.













ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MAMANI TORRES JULIO GUSTAVO
identificado con DNI 70745268 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 DURANTE EL CONFINAMIENTO POR
COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
DEL DISTRITO DE CHOPA, AZÁNGARO "

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 22 de diciembre del 2023



FIRMA (obligatoria)




Huella




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



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



VRI
Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

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

Por el presente documento, Yo MAMANI TORRES JULIO GUSTAVO,
identificado con DNI 70745268 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 DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL DISTRITO DE CHUPA, AZÁNGARO”

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 22 de diciembre del 2023



FIRMA (obligatoria)

